13 СПОСОБОВ СТАТЬ ГЕРОЕМ

СТР. 42

АПРЕЛЬ
2013

Men'sHealth®

УКРАИНА

ГОДОВАЯ ТРЕНИРОВКА

ТВОЙ ДОМ — ТВОЯ КРЕПОСТЬ

КАК НАКАЧАТЬСЯ, НЕ ВЫХОДЯ ИЗ КВАРТИРЫ

СХОД? РАЗВАЛ!

УЙДЕТ ЛИ ОТ ТЕБЯ ТВОЯ ЖЕНЩИНА

РОДНАЯ ПЕЧЬ

7 ВКУСНЫХ БЛЮД ИЗ МИКРОВОЛНОВКИ

ПО ЩЕКАМ РОСЛО

ТЕХНИКА СОЗДАНИЯ БОРОДЫ СТР. 40

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
МЭТТЬЮ ФОКС
Актер

ФИТНЕС-ЗАЛ СЛАВЫ MH

ПОВЕРЬ В СЕБЯ, КАК ДЕ НИРО

ПРИДИ В ФОРМУ, КАК ПИТТ

ВОССТАНЬ ИЗ ПЕПЛА, КАК РУРК

И НЕ НАДОРВИСЬ, КАК БАТЛЕР

+ ГИД ПО СТИЛЮ | ВЕСНА ЛЕТО 2013

Рекомендуемая розничная цена 25 гривен

4 820090 290053 13004

MensHealth.com.ua

04.13 Men's Health

НА ОБЛОЖКЕ

42
13 СПОСОБОВ СТАТЬ ГЕРОЕМ
Одни сутки, а сколько подвигов!

104
ТВОЙ ДОМ – ТВОЯ КРЕПОСТЬ
Спортзал в твоей квартире

68
СХОД? РАЗВАЛ!
Уйдет ли от тебя твоя женщина

80
РОДНАЯ ПЕЧЬ
Наконец-то нормальные рецепты для микроволновки

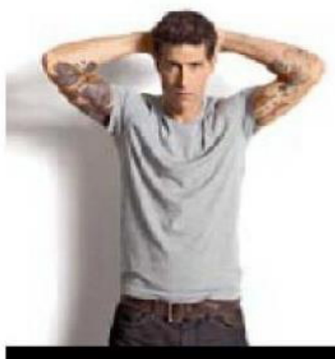
40
ПО ЩЕКАМ РОСЛО
Грамотная стратегия выращивания бороды

72
МЭТТЬЮ ФОКС
и другие нехилые актеры в фитнес-зале славы MH

86
А ЧТО У НАС НА ВТОРОЕ?

СПЕЦСЕКЦИЯ

ГИД ПО СТИЛЮ *весна-лето – 2013*
Смотри внутри



на обложке:
МЭТТЬЮ ФОКС

фотограф:
RANDALL SLAVIN

www.MensHealth.com.ua MH

04.13 Men's Health

ЭКСТРА

КАРЬЕРА

52 Джейми разносторонний
Уроки жизни от нового героя Тарантино

ЖИЗНЬ

56 День после победы
Незнакомый мотив для новых свершений

ОРГАНИЗМ

60 Смерть из легких
Все, что ты не хотел, но должен знать о туберкулезе

ПРОПИТАНИЕ

64 Как рыба в еде
Сырые обитатели морей и океанов

В НОМЕРЕ

ОТНОШЕНИЯ

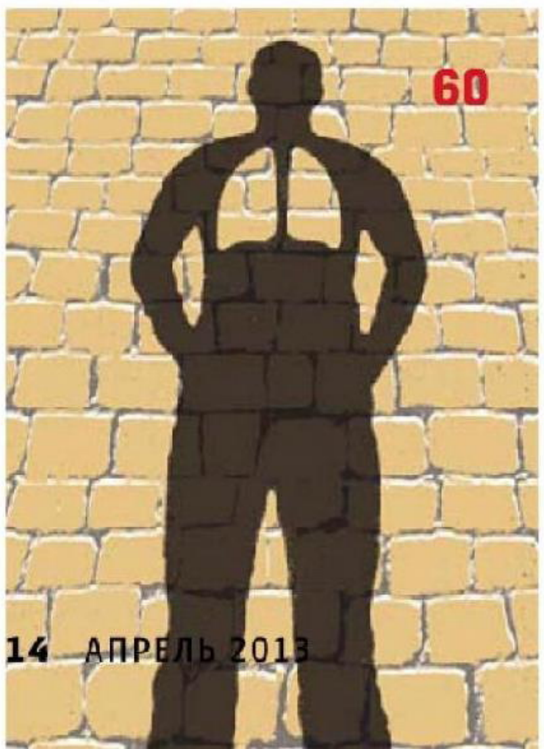
86 Дважды двое
Пережил первое свидание? Учись, как не провалить второе

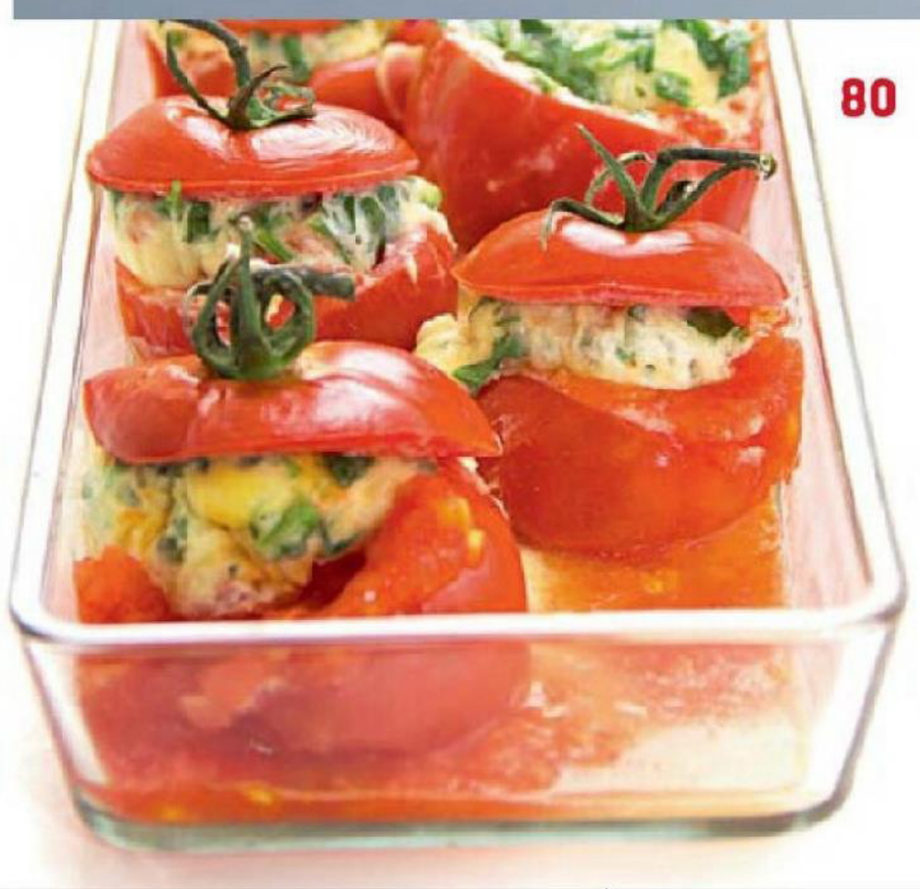
ПРОФИЛАКТИКА

92 Студенческое общепитие
Зачем первокурсникам столько алкоголя?

ЗНАНИЕ

100 По своим местам
О чем думать, собираясь в отпуск





ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА

112 Не щадя живота твоего
Берем курс на стальной пресс

F.A.Q.

118 Цельная личность
Смотри не поломайся на тренировке

ЖЕЛЕЗО

ТЕХНИКУМ

120 Dyson Airblade Tap
Так руки ты еще не мыл!

ТЕХНИКУМ

122 Технологический толчок
Революция в твоем туалете

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

18 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
20 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
22 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
48 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
144 ПРОМО
145 ГДЕ КУПИТЬ?
146 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

Men's Health

ДМИТРИЙ ПРИБЫТЬКО
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор
Ярослав Руденко
Зам. главного редактора
Дмитрий Куц
Дизайн
Руслан Головачко

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Маргарита Скомрова,
Ксения Лесничая,
Ярослав Данильченко,
Святослав Липинский,
Роман Зубарев,
Евгения Кожебаткина,
Наталья Стрильчук

ООО "ИЗДАТЕЛЬСКИЕ ИНИЦИАТИВЫ"
ИЗДАТЕЛЬ

Генеральный директор
Юлия Стефанишина
Директор по рекламе
Елена Петрова
Продажа рекламы
Анастасия Бондарович,
Татьяна Бортник
Маркетинг
Лида Турковская
Координация рекламы
Татьяна Клименко
Печать
Наталия Хоморецкая
Координация печати
Наталья Скрипник

Руководитель отдела распространения
Павел Шеремет
Распространение
Андрей Рудой
Дизайн рекламы
Елена Селега
Финансы
Татьяна Саенко,
Александра Догадайло,
Оксана Лунга
Юридическая поддержка
Евгения Фердман
Подписка Юлия Мартыненко
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ:
Харри-Пекка Кауконен,
Хайке Розенер

RODALE INTERNATIONAL

ROBERT NOVICK
SENIOR VICE PRESIDENT,
RODALE INTERNATIONAL

Editorial Director
John Ville
Deputy Editorial Director, Women's Health & Prevention
Laura Ongaro
Deputy Editorial Director, Runner's World
Veronika Taylor
Content Manager
Karl Rozemeyer
Editorial Assistant
Samantha Quisgard
Executive Director, Business Development & Marketing
Kevin LaBonge
Business Development & Marketing Director
Angela Kim
Business Manager
Jennifer Lally
Manager, Business Development & Marketing
Maria Urso
Coordinator, Business Development & Marketing
Dana Rich

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

AUSTRALIA Ian Cockerill
BRAZIL Ailton Seligman
BULGARIA Vladimir Konstantinov
CHINA Zhou Song
CROATIA Robert Erkovic
FRANCE Michel Birnbaum
GERMANY Wolfgang Welcher
GREECE Vasilis Vardakas
HUNGARY Mate Pasztor
INDIA Arpan Purie
INDONESIA Nino Sujudi
ITALY Luigi Grella
KAZAKHSTAN Andrey Zharkov
MALAYSIA Gareth Cors
NETHERLANDS Jan Peter Jansen
PHILIPPINES Peter Pilar
POLAND Krzysztof Koman
PORTUGAL Pedro Lucas
REPUBLIC OF KOREA Seung Kwan Paek
ROMANIA Mihai Ghiduc
RUSSIA Kirill Vishnepolsky
SERBIA AND MONTENEGRO Ivan Radojcic
SINGAPORE Raymond Goh
SOUTH AFRICA Jason Brown
SPAIN Jordi Martinez
THAILAND Chatchawin Unhanun
TURKEY Fatih Büyükbayrak
UNITED KINGDOM Toby Wiseman
USA Bill Phillips
LATIN AMERICA Francisco Cuevas
ARGENTINA
ARUBA
CHILE
COLOMBIA
COSTA RICA
CURAÇAO
DOMINICAN REPUBLIC
ECUADOR
EL SALVADOR
GUATEMALA
HONDURAS
MEXICO
NICARAGUA
PANAMA
PERU
VENEZUELA

SanomaMedia

Журнал зарегистрирован в Государственном комитете телевидения и радиовещания Украины (Свидетельство КВ №9342 от 15.11.2004 г.)
Учредитель и издатель украинского издания Men's Health ООО "Издательские Инициативы"
Тираж 70 000 экземпляров.
Цена свободная. Тираж подписан главным редактором 13.03.2013 г.
Допечатная подготовка: Diyes: Киев, ул. Киквидзе, 18
Печать: ООО "Колор Консалтинг": Киев, б-р Леси Украинки, 5а

Адрес редакции:
01601, Киев, ул. Воровского, 33, 3-й этаж
Отдел рекламы:
(044) 390-58-70, 238-60-48, факс: (044) 238-60-49
Отдел распространения:
(044) 390-58-70, 238-60-48, факс: (044) 238-27-23

© 2008 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

РЕКЛАМА: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 25, 28, 29, 31, 33, 35, 37, 39, 43, 45, 47, 51, 55, 57, 59, 61, 65, 67, 69, 75, 99, 111, 115, 124, 147, 148.

ЦИФРЫ

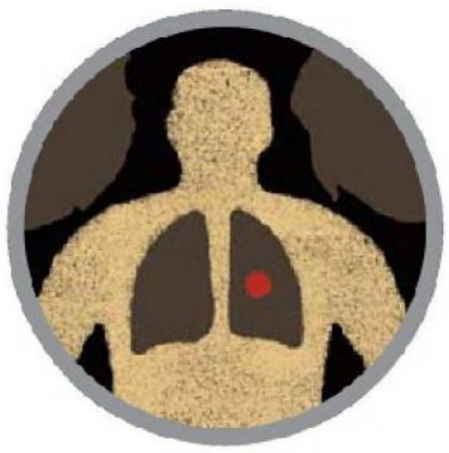
А ТЕПЕРЬ НЕМНОГО СТАТИСТИКИ. Скорее всего, ты слышал о том, что в международном рейтинге экономической свободы Украина занимает 161-е место из 177. В рейтинге легкости ведения бизнеса — 137-е место из 185. В рейтингах счастья и свободы прессы мы тоже показателями не блещем. Так себе цифры, но есть и другие, в нашем формате.

В нью-йоркском "Урбанатлоне" (забеге по городу с препятствиями, проводимому Men's Health в трех десятках городов мира) приняло участие 3500 человек. На аналогичном мероприятии в Лондоне — 7850. В Чикаго — 3700, Гамбурге — 3000, Сиднее — 4000, Сингапуре — 2000, Йоханнесбурге — 1350, Мадриде — 4000. Сейчас полным ходом идет подготовка к "Урбанатлону" в Киеве, который состоится в начале лета, и хочется верить, что хоть на этот раз Украине будет чем похвастать. Готовься и присоединяйся!

35 МИРОВЫХ РЕКОРДОВ В ПРЫЖКАХ С ШЕСТОМ УСТАНОВИЛ С 1984 ПО 1994 ГОД РЕКОРДСМЕН ПО ЧИСЛУ МИРОВЫХ РЕКОРДОВ В ЭТОМ ВИДЕ СПОРТА СЕРГЕЙ БУБКА. КАК НАУЧИТЬСЯ УДЕРЖИВАТЬ ПОБЕДНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В ЛЮБОМ ДЕЛЕ — ВЫЯСНИ НА СТР. 56

7 ФАКТОВ, НЕ ВОШЕДШИХ В СТАТЬИ ЭТОГО НОМЕРА

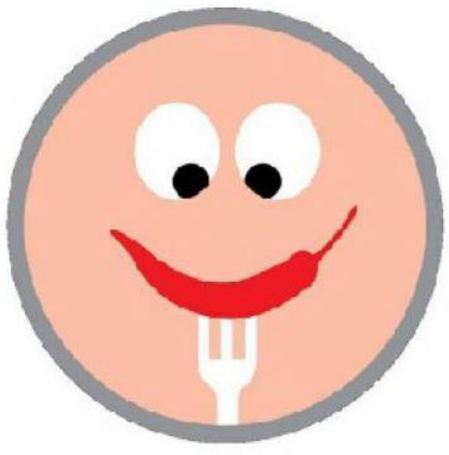
564 см — такова длина самой большой из измеренных когда-либо бород. Принадлежала норвежцу Гансу Лангсету (1846–1927). Как вырастить собственную аккуратную бороду — рассказываем на СТР. 40



МИЛЛИАРД человек в мире умерли от туберкулеза в течение последних двух веков, согласно исследованию американского историка науки Кристофера Кеслера. Как не стать жертвой этой заразы — читай на СТР. 60

190 звуков — таков примерный "словарный запас" дельфинов. В принципе, человеку тоже хватает 200 слов для минимального общения. О том, сколько времени хватает дельфину для секса, — на СТР. 30

14 свиданий в среднем проходит, прежде чем один из партнеров признается другому в любви, показал опрос, проведенный The Daily Mail. Правила поведения на втором рандеву с девушкой — на СТР. 68



АЛБАНИЯ — новое место для отпуска, за три года количество туристов тут увеличилось вдвое. Стоит ли отправляться на албанскую Ривьеру — выясни на СТР. 100

40 лет — средняя продолжительность жизни негра-раба в США в середине XIX века. Чего смог добиться в свои 45 отомстивший за предков в "Джанго освобожденном" Джейми Фокс — узнаешь на СТР. 52

ПОЛИТ — НЕ — КОРРЕКТНОСТЬ

Политкорректность — красивое слово, отличная ширма. Мне кажется, те, кто призывает нас называть жирдяев людьми с избыточным весом, живут в какой-то параллельной вселенной, где вокруг радуги и единороги. Но давайте смотреть реально на вещи. Если бы меня год назад назвали не жирным, а "человеком с избыточным весом" или "умеренно упитанным парнем", что бы было тогда? Я бы тешил себя мыслью, что все не так уж плохо, и так бы и остался лентяем, да еще и жирным. Но вот был человек, который плевал на политкорректность и не скупился на слово "жирдяй". Обидно, да? Да, но лишь благодаря политНЕкорректности я сбросил вес, занялся тайским боксом (занял 2-е место по области) и меня взяли в сборную университета по футболу. ПолитНЕкорректность изменила мою жизнь в корне, так что я против модных слов и тенденций. Слово ранит? Я бы изменил эту мудрость на "Слово меняет".

ЛЕННИ

МН: Обзывать каждого встречного толстяка жирдяем как минимум невежливо, но и вместо горькой правды говорить друзьям сладенькую туфту не стоит. Для каждого дела нужен подходящий инструмент — это относится и к словам, и к кроссовкам. Надеемся, ты найдешь применение этой паре adidas ZX 750.

ОТЦУ

Дорогая редакция, решил написать впервые за шесть лет, на протяжении которых читаю наш с вами журнал. В моем письме не будет историй о победах над собой, об искоренении вредных привычек или о героических поступках. Речь пойдет даже не обо мне, хотя за эти шесть лет я научился правильно питаться, правильно тренироваться и расширил горизонты своего разума.

Надеюсь, это письмо попадет на страницы журнала, потому что в нем я хочу сказать спасибо своему отцу, последние 15 лет работавшему на далеком севере за полярным кругом. Он ковал силу воли не в комфортном тренажерном зале, а в условиях, в которых могут жить и работать только настоящие мужчины. С целью, ради которой могут жить только настоящие мужчины — ради своей семьи.

В марте отцу исполняется 55 — хороший возраст, чтобы оглянуться на пройденный путь и понять, что все не напрасно, а также увидеть эти слова в журнале.

ВЛАДИМИР КУЗНЕЦОВ, КИЕВ

ВЕСНА, САЛО Й КЛАСИКА

Останній день зими, а весною вже не лише повіяло, вона наче знехтувала всіма законами природи й нахабно випередила дату свого посвячення на престол. Яскраве тепле сонце, легкий свіжий вітер, блакитно-чисте небо, краса неймовірна! Але коли останніх чотири місяці все наче проти тебе й так хочеться почути рідний голос, милий, спокусливий (це кохана, що працює в іншій області), а в результаті у слухавці тиша — тоді драма в думках набирає обертів до масштабу, дозволеного фантазією...

Але не поспішайте з висновками, я пишу не жалітися! Я хочу сказати, що падати духом не варто за жодних обставин. Наше життя багате на яскраві та позитивні моменти. Для себе я обрав перегляд концерту K&K Philharmoniker з ДВД-диску, подарованого особисто диригентом, витримане червоне вино зі старих запасів та хрусткі крутони з чорного хліба, злегка намащені гірчицею та хроном, а зверху — не повірите — надзвичайно ароматне, м'яке, що аж в роті тане, домашнє сало!

А мораль така, козаки: наша мужність не в гаманці і не в рельєфі м'язів! Наша мужність — у самоорганізації, самоконтролі та здатності убезпечити своїх близьких та себе від шкідливих наслідків власних вчинків.

ВОЛОДЯ П.

ОТ СЕРДЦА ОТЛЕГЛО

Мне 19 лет. У меня врожденный порок сердца. В три года мне сделали операцию. С таким диагнозом даже школьная физкультура мне была противопоказана, не говоря уже о серьезных занятиях спортом.

Но МН не дал мне сдаться! Прислушиваясь к советам, которые у вас опубликованы, я начал понемногу самостоятельно тренироваться. Отжимания, турник, брусья, легкие пробежки. Чувствовал себя замечательно. Стал правильно питаться. Кардиолог после очередного обследования развел руками — все показатели у меня были в норме.

Сейчас начал заниматься в зале. Понемногу набираю вес. Но главное — чувствую себя полноценным человеком. О диагнозе напоминает только шрам на груди. Спасибо МН за здоровое сердце!

АРТУР

Дорогой читатель! Редакция ждет твоих писем по адресу mens@sanomamedia.com.ua

Я ПО-ДУРАЦКИ ПОЛУЧАЮСЬ НА ВСЕХ ФОТОГРАФИЯХ, ДАЖЕ В “ИНСТАГРАМЕ”! КАК МНЕ СТАТЬ БОЛЕЕ ФОТОГЕНИЧНЫМ?

ОЛЕГ

МАЙКЛ ГРЕККО, ЗВЕЗДНЫЙ ФОТОГРАФ

Лицо каждого из нас несимметрично. Рассмотри внимательно свое отражение в зеркале: сначала в фас, после чего немного поверни голову налево, затем направо. Увидел разницу? Если нет, попроси друга сделать три фотографии твоей физиономии в этих же ракурсах — так ты поймешь, какую ее часть лучше подставлять под объектив фотокамеры. Чтобы подчеркнуть линию подбородка, во время съемки наклони голову немного вперед. А лучше попроси фотографа сделать твое фото сверху — присядь, а он пусть снимает стоя. Втяни живот, если тебя фотографируют во весь рост. Если сидишь, убедись, что твои плечи касаются спинки стула. Перед тем как вылетит птичка, сделай медленный глубокий вдох на четыре счета, затем на четыре счета медленно выдохни: на “четыре” ты будешь выглядеть менее зажато и более естественно. Да, и попробуй в “Инстаграме” фильтр lo-fi — он делает цвета насыщеннее и увеличивает контраст между светлыми и темными тонами.

Действительно ли облачное хранилище данных — лучшее место, куда я могу скопировать информацию со своего домашнего компьютера?

Валерий

ИРЕНА БОЖАНОВА, РУКОВОДИТЕЛЬ РАБОЧЕЙ ГРУППЫ ПО ОБЛАЧНЫМ ВЫЧИСЛЕНИЯМ КОМПАНИИ IEEE COMPUTER SOCIETY

Вообще-то облачные хранилища задумывались как средство удаленного доступа к рабочим файлам, а не как единственное хранилище. Хранить данные в "облаке", безусловно, удобно, но в подобных сервисах есть немало слабых мест. Специалистам понадобится еще минимум три года, чтобы заткнуть существующие дыры в системе и защитить ее от хакеров. Конечно, можно держать данные в облачном хранилище, но все же не забывай делать резервную копию на внешний жесткий диск, который ты сможешь запереть в шкафу или сейфе, и никакие хакеры до него не доберутся. Складирование информации даже в самых безопасных системах хранения не так эффективно, как старое доброе регулярное копирование. Заведи привычку дублировать новые файлы на внешний носитель в конце каждого месяца.

МНЕ БЕЗУМНО НРАВИТСЯ ОДНА ДЕВУШКА (И ВНЕШНЕ, И КАК ЧЕЛОВЕК), НО У НЕЕ ЖЕЛТЫЕ, ХОТЯ ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ. КАК МНЕ НАМЕКНУТЬ ЕЙ, ЧТО ИХ НУЖНО ОТБЕЛИТЬ?

СТАС

Не родился еще мужчина, способный намекать на подобные вещи без ущерба для женской самооценки. Поэтому настоятельно рекомендую врать. Сегодня каждая уважающая себя контора, в том числе и стоматологическая, может оформить подарочные сертификаты на любую сумму и какой угодно вид услуг. Покупаешь два экземпляра с указанием интересующей тебя процедуры и презентуешь один девушке под каким-нибудь безобидным соусом. Можно, например, сказать, что купоны раздавали на работе в качестве поощрения за прилежный труд. Или отдали родители, чьи керамические улыбки не нуждаются в отбеливании. Смотри сам, какая именно легенда проще срифмуется с обстоятельствами твоей жизни. Дальше всего-то и надо — предложить девушке составить тебе компанию. Если ее прошлое не таит в себе каких-нибудь душераздирающих историй с участием бормашин и стоматологических кресел, она наверняка не откажется.

КАК ЖЕНЩИНЫ ОТНОСЯТСЯ К ЛЫСЕЮЩИМ ИЛИ ЛЫСЫМ МУЖЧИНАМ? РЕЧЬ НЕ О ТОЛСТЫХ И ЛЫСЫХ ДИРЕКТОРАХ НЕФТЕПЕРЕРАБАТЫВАЮЩИХ ЗАВОДОВ, А О ПРОСТЫХ СМЕРТНЫХ.

Валерий Литвин

Тут важно, как сам мужчина относится к собственной лысине: носит ее с достоинством и даже некоторым вызовом или робко прячет под шляпой, пытается закамуфлировать шиньоном и компенсировать пышными усами. К мужчинам из первой категории женщины испытывают симпатию. Такому парню мы зачастую склонны приписывать особую мужественность и отсутствие комплексов — ведь чтобы так явственно выделяться на фоне армии обычных мохнатых самцов, нужно быть крайне уверенным в себе и смелым типом. Кроме того, бытует мнение — и я знаю многих девушек, которые его разделяют, — что обладатели голых черепов, как правило, имеют какие-то совершенно выдающиеся эротические таланты. Главное — не застревать в категории "лысеющих" и скорее становиться бескомпромиссно лысым. Колышущиеся на макушке три пера выдадут, с какой нежностью и трепетом ты к ним относишься, и это здорово подпортит брутальный имидж.

МЫ С ДЕВУШКОЙ КОЛЛЕГИ, ЖИВЕМ В РАЗНЫХ ГОРОДАХ. НАЧИНАЛИ С ОБРАЩЕНИЯ НА "ВЫ", А СЕЙЧАС Я МЕЧТАЮ БЫТЬ С НЕЙ. ЕЙ 26 ЛЕТ, ЗАМУЖЕМ, ЕСТЬ ЛЮБОВНИК, НО С НИМ НЕ ЛАДИТСЯ. НЕДАВНО ПРИЕЗЖАЛ К НЕЙ В ГОСТИ С НОЧЕВКОЙ — КАК КОЛЛЕГА. ОНА ПРИСТАВАЛА КО МНЕ, НО ДО СЕКСА ДЕЛО ТАК И НЕ ДОШЛО. ГОВОРИТ, ЧТО ГОТОВА УЙТИ ОТ МУЖА, НО ЕЙ НУЖЕН СТИМУЛ. СНЯЛ КВАРТИРУ В ЕЕ ГОРОДЕ, СКАЗАЛ, ЧТО ЖДУ ЕЕ ТАМ, НО ОНА НЕ ПРИШЛА. ЧТО ДЕЛАТЬ ДАЛЬШЕ?

Александр

Похоже, твою подругу устроил бы один вариант: если бы она, как в сказке про Белоснежку, куснула отравленный фрукт, на время впала в летаргический сон, а проснувшись, обнаружила в паспорте аннулированный штамп о старом браке и свеженький о новом — с тобой. И проснуться она бы хотела не абы где, а непременно в замке — меблированном, взятом не в ипотеку, а за наличные и записанном на ее имя. Скажу как есть. То, что девушка ошиблась в выборе не только мужа, но и любовника, — это ее проблема. Все ее поведение — начиная с вашего недосекса и заканчивая этим "нужен стимул" — указывает на то, что она мечтает свалить на кого-то решение собственных проблем. А ты, весь из себя такой влюбленный и сумасбродный, подходишь на роль этого "кого-то" как нельзя лучше. Прежде чем начнешь разгребать наломанные ею дрова, подумай: оно тебе надо?

У моего брата преддиабет. Может ли и мне это грозить?

Александр

ФРЕДРИК КРЕМЕР, ЗАВ. ОТДЕЛЕНИЕМ ЭНДОКРИНОЛОГИИ, ГЕРОНТОЛОГИИ И ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ МЕДИЦИНСКОЙ ШКОЛЫ СТЭНФОРДСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Если твой родной брат имеет такой диагноз, то ты действительно находишься в группе риска — вероятность развития у тебя болезни выше, чем в среднем по популяции. Тебе (и безусловно, твоему брату тоже) скорее нужно задуматься не о ДНК, а об ИМТ (индексе массы тела), чтобы не заработать диабет. В первую очередь тебе необходимо поддерживать в норме свой вес: занимайся спортом три раза в неделю. Результаты трехлетней программы профилактики диабета показывают: физическая нагрузка, которой уделяется в среднем всего лишь 150 минут в неделю, способствует снижению риска развития диабета на 58%. Если на гены ты повлиять не можешь, то следить за собственным телом тебе под силу. Тем самым ты получишь шанс остаться здоровым.

ВОТ ВЫ ГОВОРИТЕ, ЧТО ПОЛЕЗНО ЕСТЬ ТВОРОГ, РЫБУ, ФАСОЛЬ И Т.Д. Я ЖЕ СЛЫШАЛ, ЧТО, НАПРОТИВ, СТОИТ ИЗБЕГАТЬ ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ СОДЕРЖАТ ФОСФОР. КАК БЫТЬ?

Леонид

ЖАНИН ЛЕОН, ДИЕТОЛОГ МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА В КЛИВЛЕНДЕ

В фосфоре есть как польза, так и вред. Что бы там о нем ни говорили, он является важным питательным веществом, способствующим нормальному обмену веществ в клетках. С этой точки зрения орехи, цельные зерна, молочные продукты, безусловно, полезны. Другое дело, что избыток фосфора в крови может привести к кальцификации сосудов и к осаждению солей фосфата кальция в сердце, почках, легких. Рекомендуемая дневная норма фосфора — 700 мг; это, к примеру, 250 г тунца. И ничего страшного нет в том, что он входит в состав многих продуктов. Но если в составе присутствует фосфат (используется для усиления вкуса, например, в фастфуде), то лучше пройти мимо них.

Несмотря на то что у меня есть жена, я мастурбирую каждый день. Со мной что-то не так?

Ник

БАРРИ МАККАРТИ, СЕКСОПАТОЛОГ, ПРОФЕССОР ПСИХОЛОГИИ АМЕРИКАНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Если самоудовлетворение для тебя является более захватывающим и приятным процессом, чем секс с супругой, то здесь действительно что-то не так (в тебе или в ней — нужно разбираться). Но в том случае, если интимная жизнь с женой тебя устраивает не меньше, чем твоя "сольная программа", все в порядке. Мастурбация может поспособствовать открытию новых ощущений, которые ты потом сможешь испытать со своей партнершей, рассказав ей о них или показав, как сделать тебе приятно.

КОРОТКО

ЧТО ДЕЛАЕТ СОЧЕТАНИЕ ВИНА И СЫРА ТАКИМ ПРИЯТНЫМ И НЕЗАБЫВАЕМЫМ?

СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ ВКУСА

Камамбер и каберне — как инь и ян пищевого мира. Их совместимость объясняется тем, что нашим рецепторам нравится сочетание жирных продуктов (сыра), которые смазывают ротовую полость, и вяжущих (вина), которые немного ее подсушивают. Подобный сбалансированный вкус нашим рецепторам дарят такие пары, как пиво и чипсы, гамбургер и соленый огурец, сашими и имбирь.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

МОЯ ДЕВУШКА ЛЮБИТ ТРУБКУ

Женщина и телефон — вещи неразлучные, как мороз и солнце, пиво и пена, Стас и Михайлов. Несколько фактов, связанных с этой вечной темой, — здесь и сейчас.

1

Каждая десятая барышня в возрасте от 18 до 35 лет отвечает на звонки во время секса. Кое-что объясняет тот факт, что все, кто принял участие в исследовании, были матерями.

2

Британские антропологи отмечают, что современные средства коммуникации словно нарочно заточены под женщин. Вот вспомни: если встречаешься ты, то "с друзьями", если она — то "с подругой". Женщины вообще предпочитают дружбу тет-а-тет, и телефоны предоставляют им возможность дружить и общаться один на один везде и всегда.

3

Неизвестно, сколько женщин используют телефон в качестве вибратора для самостоятельных утех, но найти вспомогательные приложения вроде iBrate или MiBrator не составляет никакого труда. Если ты не знал, гораздо больше для подобных дел подходит бритвенный станок с вибрацией — без лезвия, само собой.

4

Ученые из Йельской медицинской школы подтвердили-таки расхожее женское опасение: да, излучение мобильного телефона может неблагоприятно сказаться на будущем ребенке беременной. Доказано это, как водится, на мышах в положении.

5

Из смартфонов девушки до сих пор предпочитают iPhone. На втором месте устройства на базе Android. У нас, мужиков, обратная ситуация — нам больше нравится Android.

ИСТОЧНИКИ: BUSINESSINSIDER.COM, DAILYMAIL.CO.UK, SCIENTIFICAMERICAN.COM

ФОТО: PICDESK

ЭЛЕМЕНТАРНО

Под редакцией **Арсения Виноградова**

66%

ЖЕНЩИН УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО ИСПОЛЬЗУЮТ МОБИЛЬНЫЙ ИНТЕРНЕТ В ТЕЛЕФОНЕ ДЛЯ ПОИСКА ИНФОРМАЦИИ. 57% ВЫХОДЯТ В СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ. 31% РАБОТАЮТ С ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТОЙ. НУ И ЛИШЬ 3% ПОЛЬЗУЮТСЯ В ТЕЛЕФОНЕ КАРТАМИ И НАВИГАТОРАМИ.

www.MensHealth.com.ua МН

78%

ЖЕНЩИН УТВЕРЖДАЮТ: С КАКОЙ БЫ ПРЕЛЮДИИ И В КАКОЙ БЫ ПОЗЕ СЕКС НИ НАЧИНАЛСЯ, ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ОН ОДИНАКОВО — МУЖЧИНА СВЕРХУ. ДАВАЙ-КА, ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ.

ПОЗА МЕСЯЦА

ПЫЛЕСОС

ЧТО ТУТ ПРОИСХОДИТ

Такое впечатление, что малозаменяемая девушка валялась на полу, а хитрый Человек Без Лица решил помочь ей подняться — только почему-то не за руки, а за ноги. Но на самом деле все происходит по обоюдному согласию. Ты входишь в даму сзади, при этом приподнимаешь ее таз так, чтобы ноги оторвались от пола. Она перед этим наклоняется, упирается руками в пол и потом ногами обхватывает твой корпус. Поехали!

ФИШКА

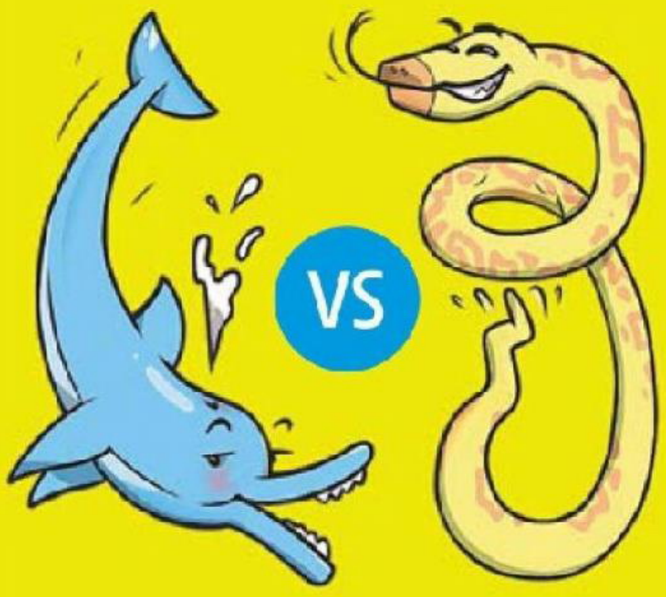
Поза атлетическая, калории сгорают, как сухостой в жаркую погоду, — причем у обоих партнеров. К тому же есть возможность отправиться в любую точку квартиры — если, например, заподозришь, что там происходит что-то неладное.

ВЫСШИЙ ПИЛОТАЖ

Должна постараться девушка: пусть не только рассматривает рисунок паркета, но и ритмично сжимает-разжимает свою лонно-копчиковую мышцу (ее можно натренировать знаменитыми упражнениями Кегеля). В этой позе ты особенно хорошо почувствуешь ее старания, она же, по идее, быстрее достигнет оргазма.

Зверский коитус

Животные тоже делают это. И делают очень по-разному. Сегодня сравниваем технику дельфина и питона — кто круче?



1	ОРГАН	1
С ходу самца от самки не отличишь: пенис спрятан в специальной складке (видимо, в интересах гидродинамики). А так у него все в порядке: 27 см в обхвате у основания и до 33 см в длину.		Приготовился? Получай: у питона раздвоенный член (как и язык). Причем во время полового акта он пользуется одним ответвлением — каким сейчас ему удобнее.
1	ПРОЦЕСС	0
Соитию предшествуют драки с другими самцами и ухаживание в течение нескольких дней или недель. Дело делается на ходу, брюхо к брюху, в течение нескольких страстных секунд.		Совокупление обычно продолжается часов 12 с вариациями от 8 до 40 часов. Молодые и неопытные самцы, бывает, безрезультатно елозят на подруге часа три и уползают ни с чем.
1	НЮАНСЫ	1
Было замечено, что дельфины совокупляются с теми самками, которые не готовы к оплодотворению. Отсюда вывод: они занимаются сексом еще и ради веселья.		В отличие от твоего обычного мужского пениса, половой орган у питона служит лишь для размножения и не оскверняется никакими другими потребностями и системами организма.

ПОБЕДИЛ: ДЕЛЬФИН

P.S. САМКА ТИГРОВОГО ПИТОНА ОТКЛАДЫВАЕТ ЗА РАЗ ПОРЯДКА 60 ЯИЦ, ПРИЧЕМ ЯЙЦА ЭТИ НЕ ИЗ СКОРЛУПЫ, А КОЖАНЫЕ

ФОТО: CORBIS/FSA, АНДРЕЙ СМИРНЫЙ/BANG! BANG!

САМООБОРОНА

ТВОЯ СДАЧА

В февральском номере мы рассказали, как уберечь голову от первого удара в уличной стычке. Сегодня урок самообороны продолжается. Тема: как и куда бить противника в ответ.

Пусть ты не боксер, не боец смешанных единоборств, не борец. Помни: в драке зачастую побеждает не самый техничный и тренированный, а тот, кто оказался смелее, быстрее и наглее. Если ты не смог погасить конфликт в начале, тебя ударили и ты выдержал первую атаку, настройся на бой до конца. Не рассчитывай на жалость со стороны нападающего, не факт, что вас разнимут окружающие, не факт, что милиция окажется рядом. Дерись, как последний раз в жизни. Чтобы выжить, тебе не нужна сложная, отточенная годами техника единоборств а-ля Стивен Сигал. Тебе нужны самые простые и самые сильные удары. Вот такие.

УДАР ПЕРВЫЙ

Правый прямой

Он же кросс в боксерской терминологии. Если ты правша, то правая рука у тебя сильнее — ею и пользуйся. Кулак прижат к челюсти справа, локоть прикрывает ребра, правая нога сзади. Толкаясь ею, скручивая носок правой стопы (она как бы ввинчивается в землю), одновременно подаешь вперед бедро и плечо и резко выбрасываешь кулак в нижнюю челюсть нападающему. Как можно сильнее и быстрее. Бей костяшками указательного и среднего пальцев. И смотри не попади ему в лоб — отобьешь или вообще поломаешь кулак. Уже отбил? Тогда следующий удар.

ЭКСПЕРТ: МАКСИМ ШРАМКОВ, ИНСТРУКТОР КЛУБА "САМООБОРОНА 100%"

УДАР ВТОРОЙ

Левый боковой

Он же хук. Почему слева? Потому что раз ты правша, то левая рука у тебя ближе к противнику — и боковой удар в "бороду" он наверняка не заметит. Перекидывай вес тела с левой на правую ногу, скручивай внутрь носок левой ноги, поворачивайся вправо, выбрасывая вперед единую конструкцию "бедро-плечо-локоть-кулак". Плечо поднято (защищает челюсть), локоть согнут под 90 градусов. Кулак вертикальный ("пивная кружка"). Бей в основание челюсти. И вот тебе уже простейшая ударная комбинация: правый прямой — левый боковой. Или наоборот: сначала боковой, потом прямой. Для полного комплекта уличного бойца осталось добавить удары ногами.

УДАР ТРЕТИЙ

Ногой в пах

Подлый удар. Нехорошо. Настоящие мужчины так не бьют... Какие еще глупости будут тебя останавливать? Ни в одном виде спорта (ну кроме вале-тудо) эти удары не разрешены, а потому защищаться от них умеют немногие. Бей нижней третью голени снизу вверх, натягивая носок на себя. Начнет отклоняться назад — попадешь пыром. Будет сближаться — нарвется на голень или колено. Попал — бей кулаком-молотом сверху в затылок (подробнее об этом ударе — в следующих номерах). Не попал — бей свою любимую комбинацию: правый прямой — левый сбоку. Он закрыл руками голову — бей ногой в пах. Опустил руки — работай в голову. И так пока не упадет.

КАК ГОВОРИТСЯ

ЛАФА КОНЧИЛАСЬ

Лафа — наследие Востока, пришедшее из арабского либо турецкого языка, где alafa значило "султанское содержание послов". Слово старое, встречается уже у Афанасия Никитина, который в XV веке за три моря ходил.

ТЕРТЫЙ КАЛАЧ

Калачи на Руси делались разные: тертые, смесные, толченые, обварные, крупчатые и т.д. Тертый калач готовили из особого теста, которое нужно было долго мять и тереть, отчего продукт становился необыкновенно пышным. Когда человека называют тертым калачом, имеют в виду, что он опытный, "среди людей потерся".

В ЗЮЗЮ

Выражение "пьян в зюзю", "пьян как зюзя" — из той же оперы, что и "пьет как лошадь" и "нажрался как скотина". В псковском диалекте зюзя (а также зюся, зюха, зюшка) — это свинья. "В зюзю" значит "как свинья".

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МУРАД ИБАТУЛЛИН. ФОТО: FOTOIMEDIA

P.S. ВАЛЕ-ТУДО (VALE TUDO, "ВСЕ ДОЗВОЛЕНО") — ПОЛНОКОНТАКТНЫЕ БОИ, СТАВШИЕ ПОПУЛЯРНЫМИ В БРАЗИЛИИ В XX ВЕКЕ

ГРИБНЫЕ СТЕЙКИ

НА ТАРЕЛКЕ ЗА 25 МИНУТ

Серьезный ужин на четверых меньше чем за полчаса? Вполне реально, причем без пельменей с гарниром из сосисок.

ТЕБЕ ПОТРЕБУЮТСЯ

4 200-граммовых куска говяжьей вырезки (филе-миньон)
200 г шампиньонов, помытых, почищенных, порезанных
200 мл красного вина
200 мл говяжьего бульона
2 покрошенные луковицы-шалот
2 покрошенных зубчика чеснока
2 ч. л. мелко порубленного розмарина
1 ст. л. оливкового масла
Соль и перец по вкусу

МИНУТЫ 1–10

Поджарь мясо

Пока духовка разогревается до 200°С, плесни на чугунную (или любую другую подходящую для духовки) сковороду оливковое масло и нагрей. Посоли и поперчи куски мяса и выложи на сковородку. На сильном огне поджаривай их 3–4 минуты на одной стороне (должна образоваться коричневая корочка), потом столько же — на другой.

МИНУТЫ 11–18

Доведи его до готовности

Перемести сковороду с мясом в духовку и готовь еще 6–8 минут, до состояния medium rare. Вытаскивай мясо из духовки и выкладывай на чистую разделочную доску или на тарелку — пусть отдохнет.

МИНУТЫ 19–25

Сделай соус

Поставь сковороду снова на конфорку на средний огонь. Закинь в нее лук-шалот, чеснок, грибы и жарь, помешивая, 3–4 минуты. Затем вылей в сковороду вино и бульон и продолжай готовить, помешивая то, что на дне, пока жидкость не выпарится наполовину. По ходу дела добавь розмарин. Мясо разложи по четырем тарелкам, каждый кусок покрой выловленными из сковороды грибами и полей парой ложек жидкости.

В КАЖДОЙ ПОРЦИИ

480 ккал,
50 г белка,
6 г углеводов,
13 г жира

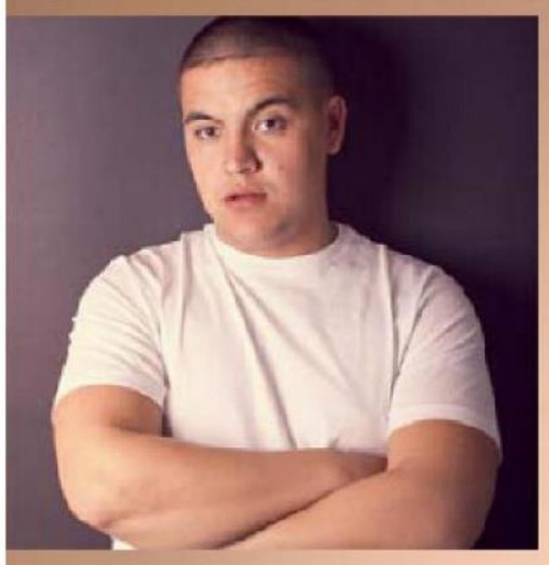
ДОСТИГ ЛИ СОУС ИДЕАЛЬНОЙ КОНСИСТЕНЦИИ, можно проверить так: выгнутую сторону ложки окуни в жижу, а потом проведи по ней пальцем. Если остался чистый ровный след, соус готов.

P.S. ДЛЯ ТАКИХ СОУСОВ ОТЛИЧНО ПОДОЙДЕТ СИЦИЛИЙСКОЕ ВИНО МАРСАЛА. ОНО ТЕРПКОЕ, КРЕПКОЕ, ВЫПАРИВАЕТСЯ БЫСТРО

ФОТО: LISA SHIN

НИЧЕГО ЛИШНЕГО

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ



РОМАН ПШЕНЦОВ
ВОЗРАСТ: 24 ГОДА
РОД ЗАНЯТИЙ: ОПЕРАТОР ПО ДОБЫЧЕ НЕФТИ И ГАЗА
РОСТ: 174 СМ
ВЕС ДО: 90 КГ
ВЕС ПОСЛЕ: 74 КГ
СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: 1 ГОД

Я толстяк. Лишний вес был со мной всю мою сознательную жизнь, я рос — и вес рос вместе со мной. В школе я не мог подтянуться на турнике, пробежать километр для меня было пыткой. При этом я не был ленивым и не был обжорой, просто обмен веществ у меня не такой, как у большинства. Обследования и анализы заканчивались одинаково: врачи рекомендовали определенную диету, а разве это реально для ребенка? Тем более когда нет прямой угрозы жизни. Шли годы, и к беспорядочному питанию прибавились сигареты и алкоголь, хронический недосып, одышка.

Первыми под удар попали сигареты. Курил четыре года, в ночные смены по две пачки. В один момент все это окончательно надоело, и тут под руки попалась та самая книга Аллена Карра. Бросить курить оказалось легко, и вот 10 ноября 2010 года с никотином было покончено. С алкоголем тоже оказалось не все так гладко: была утеряна так называемая мера, и все пьянки превратились в обильные возлияния. Но 15 мая 2011-го и алкоголь покинул мою жизнь.

Настала пора браться за лишний вес. Както, проходя очередной медосмотр, я был вынужден взвешиваться в присутствии молодой симпатичной девушки-врача. Весы показали 90 кг. Сказать, что было стыдно, — ничего не сказать. Путь к нормальной жизни начал с отпуска, чтобы было время наладить режим сна и отдыха и разобраться наконец в питании. Поискав в Интернете варианты диет, ничего уникального не нашел и решил действовать просто: исключил фастфуд, газировку, сладкое, мучное, соленое, жареное, жирное. Побольше белков, поменьше углеводов. И за полгода практически без физических нагрузок потерял 22 кг! В январе 2012-го весы показывали 68 кг, но родные и друзья в один голос утверждали, что я скорее тощий и мне это не к лицу. С февраля прошлого года начал регулярно ходить в тренажерный зал — и тут уже пошел набор веса, но отнюдь не лишнего.

Если между твоими "до" и "после" такая же впечатляющая разница — не теряй времени и присылай фото по адресу: mens@sanomamedia.com.ua

* Стаж похудения — время, прошедшее с момента возвращения человека в нормальный вес.

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

P.S. ОЛИМПИЙСКИЕ ПРИЗЕРЫ ЖИВУТ В СРЕДНЕМ НА 2,8 ГОДА ДОЛЬШЕ ОБЫЧНЫХ ЛЮДЕЙ. ПОРА УЖЕ ЗАНЯТЬСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ!

ИСТОРИЯ В КВАДРАТЕ

Задумал сочинить собственный комикс? Полезными соображениями на этот счет делится Кевин Истмен, человек, который в соавторстве с Питером Лэрдом придумал знаменитых "Черепашек-ниндзя". До того как стать твоим любимым мультфильмом в детстве, "Черепахи" тоже были типичной историей на бумаге.

1. КОМУ ЭТО НУЖНО

Все началось с наскальных рисунков, когда люди стали показывать друг другу истории в картинках — и всем было интересно. Комиксы не ушли далеко от них, однако массовое внимание давно переключилось на кино и ТВ. Книжки-комиксы сегодня — специфический вид искусства, рассчитанный на истинных фанатов. Создавать их "для всех" нецелесообразно. Ты должен четко представить, для кого ты рисуешь свою историю.

2. КАРТИНКИ

Уметь рисовать — это важно, но еще важнее — уметь рассказывать историю так, чтобы всем было интересно следить за развитием событий. Если у тебя есть отличная идея и ты умеешь выстраивать сюжет, рисуй как хочешь — поклонники все равно найдутся. А если ты даже двух линий соединить не можешь, найди художника, чьи работы кажутся тебе соответствующими замыслу. Работать вдвоем даже веселее.

3. МИР И ПЕРСОНАЖИ

Если ты придумал сногсшибательных героев, тебе проще создать тот мир, в котором они будут вариться. С другой стороны, когда придуман и до мелочей продуман дивный новый мир, проще поселить в нем какое-нибудь подходящее существо. Но все-таки главный — это герой, цепляющий персонаж, который служит для читателя средством передвижения по страницам комикса. На плохой машине никто не захочет кататься.

4. НАСТОЯЩИЙ ГЕРОЙ

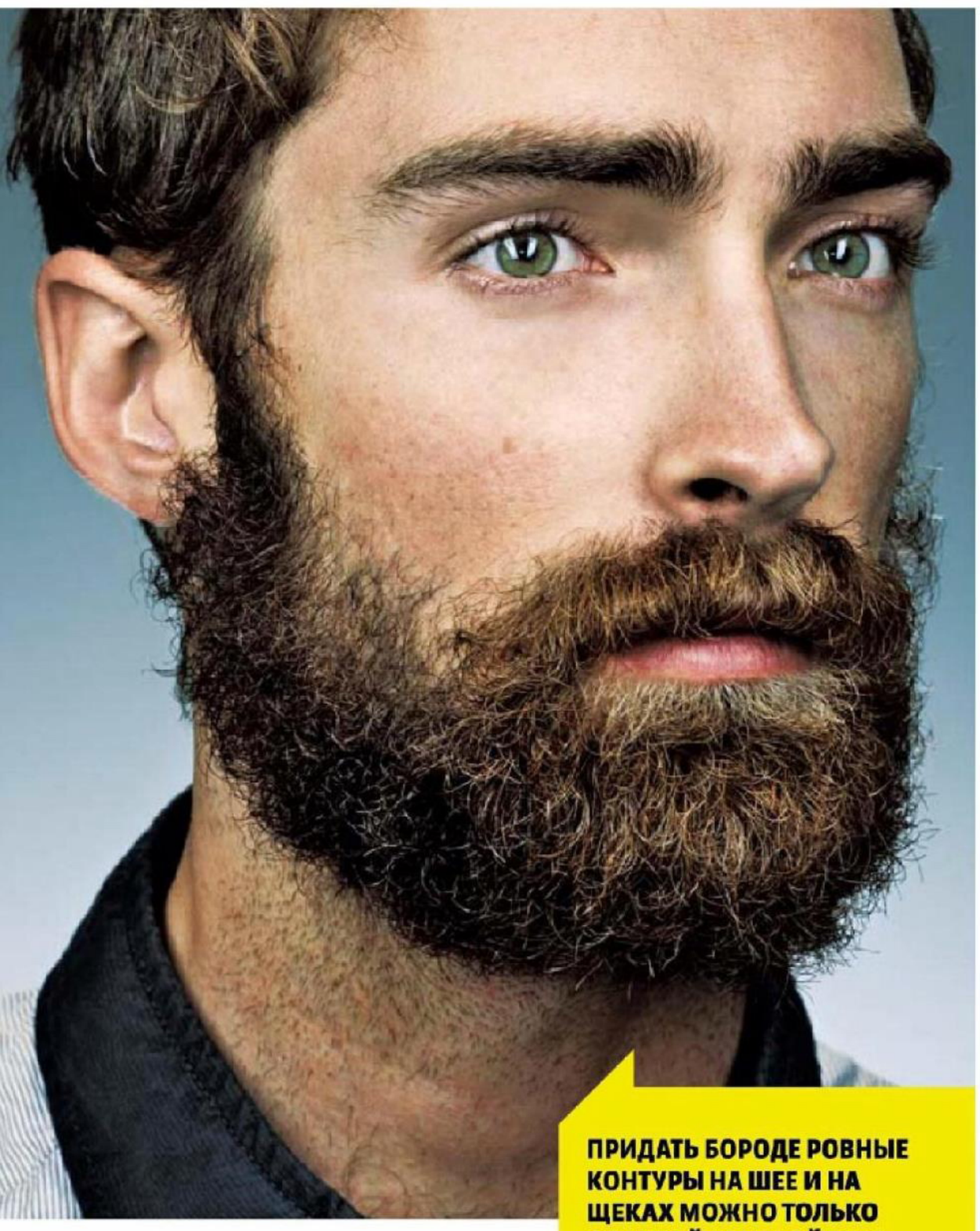
Настоящий герой комикса — это кто-то, с кем читатель себя соотносит. Тех же "Черепашек" настолько популярными сделал тот факт, что они — простые парни в непростых обстоятельствах. А вот злодей (без злодея никак нельзя) должен быть умным и сильным. Потому что если злодей умный и сильный, герой в итоге должен оказаться еще умнее и сильнее, чтобы победить. А это всегда всем нравится.

- Стандартный американский формат комиксов — это 24-страничная брошюра. Понятно, что брошюр в хорошей серии может быть как эпизодов в "Санта-Барбаре".
- 1938 — год выхода первой книжки комиксов о Супермене, главном рисованном супергерое всех времен и народов. 75 официальных лет старику, юбилей.
- "Хранители" Алана Мура — единственный графический роман, вошедший в список 100 лучших англоязычных романов по версии журнала Time, опубликованных после 1922 года.
- Тройка величайших героев комиксов, по мнению журнала Empire, выглядит так: Супермен, Бэтмен и Джон Константайн, детектив-оккультист из серии Hellblazer.

P.S. ПОНОСТАЛЬГИРОВАТЬ И УВИДЕТЬ НОВЫЕ СЕРИИ "ЧЕРЕПАШЕК" МОЖЕШЬ В ВЫХОДНЫЕ НА ТЕЛЕКАНАЛЕ NICKELODEON

НЕ ЖЕНСКОЕ ДЕЛО

Решил подчеркнуть свою мужественность модной в наши дни бородой? Вот тебе несколько советов, как не вырастить неуклюжую поповскую мочалку.



ПРИДАТЬ БОРОДЕ РОВНЫЕ КОНТУРЫ НА ШЕЕ И НА ЩЕКАХ МОЖНО ТОЛЬКО ОПАСНОЙ БРИТВОЙ ИЛИ СТАНКОМ С ОДНИМ ЛЕЗВИЕМ. ВСЕ НОВЕЙШИЕ РАЗРАБОТКИ С ДЕСЯТЬЮ ЛЕЗВИЯМИ ДЛЯ ЭТОГО НЕ ПОДХОДЯТ.

СЕГОДНЯ

Посмотри на себя в зеркало. На щеках подростковый румянец? Или наоборот: только что побрился, а там уже новые всходы? Подойдет и то и другое. Борода — дело сугубо индивидуальное и сооружается из любого материала. Вот только результат будет разный: у кого-то вырастет настоящая лопата, а у кого-то — легкая эспаньолка. И еще один момент: у светловолосых людей недлинная щетина не очень заметна и борода смотрится бородой начиная лишь миллиметров с 12 длины. У "темных" же личностей уже 3–6 мм выглядят солидно. Итак, твоя первая задача: неделю или две не бриться.

ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ-ДРУГУЮ

Посмотри на себя еще раз. Волосы на щеках, на подбородке, на шее растут равномерно густо? Идеальный вариант: расти традиционную бороду, раз в неделю подстригая щетину и ежедневно подравнивая ее контуры на щеках и на шее. Если шерсть на щеках растет клоками, с пробелами, то проще всего ее просто брить, оставив бороду лишь на подбородке и вокруг рта. Ну а если дела совсем плохи, ограничься ухоженной щетиной на подбородке или усами — они сейчас тоже в моде. И помни, что твои сомнения насчет бороды всегда готов развеять мастер-брадобрей: он подскажет, что тебе растить, и поможет это сделать.

ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ-ДРУГОЙ

Наступает промежуточный момент, когда борода выглядит нескладной и неоформившейся, как подросток. Волосы еще не лежат, торчат в разные стороны — их надо укладывать воском (наносишь его на бороду и подогреваешь феном, укладываешь ее как надо, потом воск застывает и держит форму; процедура ежеутренняя). А еще молодая борода чешется — это, как правило, от вросших волос (проблема решается с помощью особого масла для вросших волос).

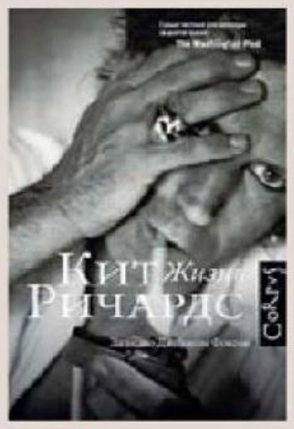
ЧЕРЕЗ ПОЛГОДА

За этот срок получается хорошая, ухоженная, выверенная борода. Ее надо регулярно расчесывать (обычной расческой или специальной маленькой), мыть (не реже чем ты моешь волосы на голове; шампунь для бород тоже бывает специальный) и подстригать. Последнее в домашних условиях проще всего делать триммером, но в любом случае нужен навык, без которого борода получается кособокой и асимметричной.

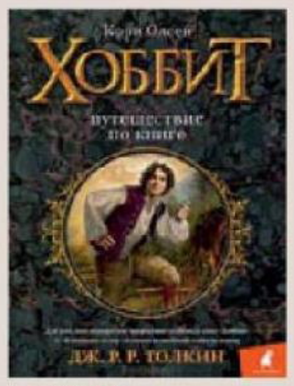
ЭКСПЕРТ: ХАБИБ ГАЛЛИАНО, ПАРИКМАХЕР-БРАДОБРЕЙ, БАРБЕРШОП MR. RIGHT

ЧТО НАПИСАНО

ЛУЧШИЙ НОН-ФИКШН ЗДЕСЬ И ВСЕГДА



ЖИЗНЬ
Кит Ричардс
Мемуары Кита Ричардса — одного из основателей The Rolling Stones, папы капитана Джека Воробья из "Пиратов Карибского моря" и одного из главных людей в мировой музыке последних 50 лет. Старик Ричардс подробно рассказывает, как придумал песню Satisfaction, как стеснялся подкатывать к девушкам и как подобрал бездомную собаку перед концертом. И нет, он не падал с пальмы, все было гораздо сложнее.



ХОББИТ. ПУТЕШЕСТВИЕ ПО КНИГЕ
Кори Олсен
Перевод книги профессора, знатока средневековой литературы Кори Олсена подоспел как раз в нужный момент — сразу после премьеры первой части очередной трилогии Питера Джексона. Потому что книжку Толкина, возможно, читали не все, а уж в кино-то сходил каждый. Теперь, если интересно, можно углубиться в историю вопроса и узнать о хоббитах все, что ты хотел спросить, но почему-то стеснялся.

P.S. ЕСЛИ ТВОЯ ЖЕНЩИНА НЕ В ВОСТОРГЕ ОТ ЩЕТИНЫ, СМАЖЬ ЕЕ (ЩЕТИНУ) КОКОСОВЫМ МАСЛОМ — ОНА СТАНЕТ МЯГКОЙ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ПРЕМЬЕРА РУБРИКИ

СТОП-КАДР

3 СЕКУНДЫ, КОТОРЫЕ ПОТРЯСЛИ МИР

Александр Белов (в красном) принимает ту самую передачу

Когда до конца финальной встречи баскетбольных сборных СССР и США на Олимпиаде 1972 года в Мюнхене оставалось 3 секунды, а счет на табло был 49:50 в пользу американцев, мало кто сомневался в победе США. Но дальше случилось то, что навсегда сделало эту игру легендой. Иван Едешко (завершил карьеру в "СКА Киев") отдал идеальный пас через всю площадку, а Александр Белов, выпрыгнув выше двух опекавших его американцев, принял мяч и точно уложил его в корзину. 51:50 и золото у советской команды.

ФОРМУЛА УСПЕХА

- Угол вылета мяча в момент паса Едешко — 40°. Придерживайся диапазона 36–50°: увеличивая или уменьшая угол, ты вынуждаешь себя прилагать больше силы.
- Пас должен требовать 70–75% максимальной силы. Если этот показатель будет выше, возрастет брак.
- Дальность передачи Едешко — 27 м 51 см. Чтобы повторить ее, тренируй пасы на 30–39 м, тогда более короткие будут даваться легче.

ПРИЕМ-ПРИЕМ

Александр Белов (рост 200 см) принял мяч на высоте 305 см. Прием любого паса, отданного с большого расстояния, — это тяжело, тем более когда рядом два защитника. Важно стараться и выпрыгнуть, и приземлиться в балансе. 10-му и 14-му номерам сборной США это не удалось, поэтому через секунду первый из них упадет на паркет, а второй улетит за пределы площадки, и Белов без всяких помех забьет мяч.

Как отдать пас через всю площадку

1. Такой пас сложно отдавать с места. Поэтому нужно, как и Иван Иванович, сделать небольшой разгон и подпрыгнуть, причем так, чтобы нога, противоположная руке, которой отдаешь мяч, была впереди. Так ты увеличишь силу передачи.
2. Отдавать мяч двумя руками (от груди или из-за головы) будет сложнее, поэтому лучше делать пас фактически одной рукой.
3. Еще есть так называемый бейсбольный пас, который отдают с места: делаешь замах, разворачивая корпус и заводя мяч за голову, и потом всем корпусом кидаешь, как копье. Этот прием требует большей физической силы и не у всех получается.

ФОТО: LEGION-MEDIA

P.S. ПОСМОТРЕТЬ, КАК ЭТО СЛУЧИЛОСЬ, МОЖЕШЬ НА YOUTUBE, НАБРАВ В ПОИСКОВОЙ СТРОКЕ ЗАПРОС "USSR–USA. 1972"

13 СПОСОБОВ ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ГЕРОЕМ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

1 В компании друзей или коллег ответить на вопрос из серии "а что такое..." быстрее "Гугла" и "Википедии".

2. Проснуться вовремя. Сразу же встать. Ну или сделать это в обратной последовательности — неважно.

3 Пойти познакомиться с девушкой, которая понравилась. И познакомиться.

4. Забыть все отговорки и сходить к тому врачу, к которому давно собирался.

5 Сладко подумать: "А я ведь говорил", когда выяснится, что все случилось так, как ты и говорил. Но вслух этого не говорить!

6. Сдать любой спортивный норматив. По необходимости или на спор.

7. Догнать отъезжающий автобус, маршрутку или электричку. И с легким румянцем занять свое место внутри.

8. Признать правоту женщины в споре. Известно же, что, уступив ей в малом, ты получаешь карт-бланш во многом другом.

9 Добиться справедливости. Хоть в магазине, хоть в КПЗ, хоть в Angry Birds.

10. Сказать человеку: "Ты не прав". Кто бы он ни был — начальник, депутат, силовик.

11 С первого раза сдать документы в какую-нибудь государственную инстанцию.

12. Хорошо и к месту пошутить. Так, чтобы потом про себя еще полдня смаковать эту шутку.

13. Не дать взятку.

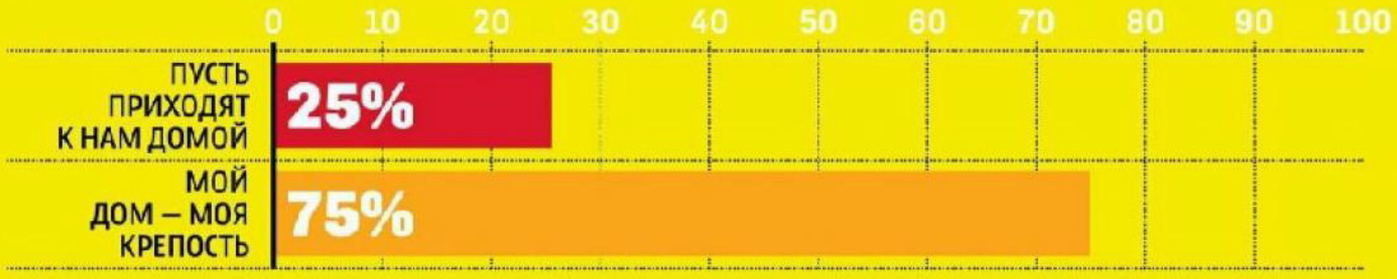
P.S. 3850-Е МЕСТО ЗАНЯЛ В МАРАФОНСКОМ ЗАБЕГЕ 100-ЛЕТНИЙ ИНДИЕЦ ФАУДЖА СИНГХ, ПРЕОДОЛЕВ ДИСТАНЦИЮ ЗА 8,5 ЧАСОВ

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ИГОРЬ СКАЛЕЦКИЙ

ДОМА И СТОНЫ ПОМОГАЮТ

Помнишь, где и как случился твой первый секс? Хочешь, чтобы твои дети повторили твою историю?

Когда у тебя будет 16-летний сын и у него появится девушка, где им заниматься сексом?



опрос МН, 8554 респондента

● **Специалисты из Американской социологической ассоциации утверждают: начало половой жизни никак не сказывается на школьных успехах подростка — ни хорошо, ни плохо, — но при условии, что речь идет о первой (второй, третьей) влюбленности и сексе внутри этих отношений. Беспорядочные же сексуальные связи нередко могут сопровождаться снижением успеваемости и обстоятельствами, которые обычно называются "проблемы в школе".**

ASAnet.org

● Возможность привести девушку домой и оставить ее ночевать (если ее родители тоже не против) позволяет раньше попробовать отношения, близкие к семейным, и понять, готов ли ты к ним. Если же, напротив, молодым людям всячески препятствовать, это скорее может привести к тому, что они возьмут и при первой возможности поженятся, чтобы таким образом "легализовать" свой секс. Но в любом случае с подростком нужно поговорить и разъяснить правила игры: ты можешь привести девушку, но пусть это будет не первая попавшаяся, а та, с кем у тебя серьезные отношения. Можно обсудить и вопрос контрацепции, и то, что спешить с браком не стоит".

ВИКТОРИЯ ЛУКШИНА, КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ, СЕМЕЙНЫЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ

● **Единственный украинский закон, который, по мнению юристов, может регламентировать секс в общественном месте, звучит так: "Дрібне хуліганство, тобто нецензурна лайка в громадських місцях, образливе чіпляння до громадян та інші подібні дії, що порушують громадський порядок і спокій громадян, тягне за собою накладення штрафу від 3 до 7 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян, або громадські роботи на строк від 40 до 60 годин, або виправні роботи на строк від 1 до 2 місяців з відрахуванням 20% заробітку, або адміністративний арешт на строк до 15 діб".**

КОДЕКС УКРАЇНИ ПРО АДМІНІСТРАТИВНІ ПРАВОПОРУШЕННЯ, СТАТТЯ 173

● Трудно стать сексуально культурным человеком, если ваши первые половые контакты происходили в кустах и подворотнях. Высокий сексуальный потенциал молодых жителей столицы как раз и объясняется тем, что они оказались в лучшей ситуации, чем жители провинции. У их родителей есть дачи, на которые они уезжают на все выходные, оставляя детям квартиры.

АЛЕКСАНДР ПОЛЕЕВ, СЕКСОЛОГ

73% ПОДРОСТКОВ-МАЛЬЧИКОВ, КОТОРЫЕ СОВЕРШАЮТ ПЕРВЫЙ ПОЛОВОЙ АКТ В 16 ЛЕТ, ДЕЛАЮТ ЭТО С ПАРТНЕРШЕЙ ПРИМЕРНО СВОЕГО ЖЕ ВОЗРАСТА. У 5% ПАРТНЕРША НА ДВА (И БОЛЕЕ) ГОДА МОЛОЖЕ, У 20% — НА ДВА (И БОЛЕЕ) ГОДА СТАРШЕ.

И.С. Кон, сексолог

P.S. БОЛЬШИНСТВО ЖЕНЩИН, ПОТЕРЯВШИХ ДЕВСТВЕННОСТЬ ДО 16 ЛЕТ, ЖАЛЕЮТ О ТОМ, ЧТО ЭТО СЛУЧИЛОСЬ НАСТОЛЬКО РАНО

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

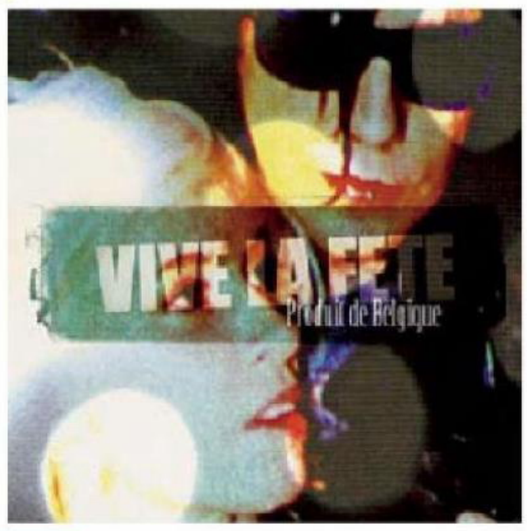
ПОСЛУШАТЬ

25 АПРЕЛЯ

NOIZE MC

Киев, "Зеленый театр"

В Киеве Нойз не впервые, но этот концерт все равно станет событием. Во-первых, потому что это юбилейный тур и Иван со товарищи обещают выдать более чем двухчасовую программу, а во-вторых, место располагает.



PRODUIT DE BELGIQUE

Vive la Fête

Безголосая блондинка с запоминающимся голосом и бывший басист культовой прог-роковой группы записали очередной альбом. Казалось бы, невелико событие по сравнению с глобальными проблемами человечества, но для апреля это практически идеальный саундтрек — ритмичный, мелодичный, с налетом непонятной грусти и беспричинного веселья.

27 АПРЕЛЯ

ПИРАТСКАЯ СТАНЦИЯ. REVOLUTION

Киев, Stereo Plaza

Весна в разгаре, пора плясать и веселиться. А тут и крупнейший drum & bass фестиваль кстати случился. Но помни: танцы танцами, а ЗОЖ никто не отменял.

ПОСМОТРЕТЬ

С 4 АПРЕЛЯ

"Одним меньше"

Мрачный человек (Колин Фаррелл), у которого по вине мафии погибла семья, жаждет мести и хитрым способом становится помощником одного нью-йоркского "папы". Но тут в дело вмешивается женщина, которая, как обычно, все портит. И значит, прольется чья-то кровь...

С 11 АПРЕЛЯ

"Измеряя мир в 3D"

Германия, начало XVIII века. Аристократ Александр ненавидит светскую жизнь и мечтает об опасных приключениях. Сын бедняков Карл жаждет всплыть с социального дна. Один станет математиком, другой — естествоиспытателем. И потом они познакомятся. И не только друг с другом (см. фото).

С 25 АПРЕЛЯ

"Кровью и потом"

Черная криминальная комедия от Майкла "Трансформеры" Бэя. Два качка (Майкл Уолберг и Дуэйн "Скала" Джонсон) решают похитить бизнесмена и получить за него выкуп. Но тот сбегает, нанимает частного детектива, и начинается чехарда и беготня.

ПОСЕТИТЬ

14 АПРЕЛЯ

BOULDERRING

Львов

Весенний этап международного боулдеринговой фестиваля BoulderRING, истинного праздника крепких пальцев, гибких тел и просчитывающих трассу с первого взгляда глаз. Устанешь лазить в обществе лучших отечественных и не худших заграничных скалолазов — можешь погулять по Львову. Регистрация — на сайте boulderring.org

15–20 АПРЕЛЯ

CANACTIONS-2013: "ПРОСТІ ІДЕЇ МІСТА"

Киев, Дом архитектора

Международный архитектурный фестиваль в этом году посвящен близкой сердцу каждого сознательного горожанина теме города, комфортного для проживания. В программе — выставка лучших отечественных и заграничных архитектурных проектов по теме, лекции выдающихся современных архитекторов-урбанистов и архитуры по Киеву. Возможно, там ты постигнешь причины своего подсознательного отвращения к высотным новостройкам.

27–28 АПРЕЛЯ

KYIV KUSTOM KULTURE

Киев, арт-галерея "Лавра"

Фестиваль-выставка кастомизированных велосипедов, мотоциклов и автомобилей — с музыкой, барбекю и прочими радостями вроде тату-салона и барбершопа. В планах — турнир по байк-поло и соревнования по постройке велосипедов.

ПОИГРАТЬ

PIXEL PEOPLE

Платформы: iPhone, iPod touch, iPad

Как бы то ни было, планета Земля погибла. Где-то в космосе команда генетиков-экспериментаторов трудится над восстановлением цивилизации. Главный трудяга — это ты. И предстоит тебе не только взять на себя роль застройщика нового мира, но и освежить генофонд человечества, комбинируя лучшие качества уже имеющихся особей. Все это облечено в знакомую форму градостроительного симулятора.

GESUNDHEIT!

Платформы: iPhone, iPod touch

Ты — поросенок. Единственный чудом выживший после нападения беспощадных клыкастых тварей. Твоя задача — оставаться в живых и дальше, пройти все предложенные испытания, найти выходы из безвыходных ситуаций и проделать это как можно быстрее. Все это облечено в форму забавной головоломки, нарисованной в стиле карандашной графики.

P.S. 13 АПРЕЛЯ ОТМЕЧАЕТСЯ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ РОК-Н-РОЛЛА. ГЛАВНАЯ ПЕСНЯ ДНЯ — ROCK AROUND THE CLOCK БИЛЛА ХЕЙЛИ

ПРО РОК В ОТЕЧЕСТВЕ

Держу пари: ты уверен, что гастрольная жизнь рок-музыканта напоминает оголтелый праздник в роскошном номере Hilton, на котором обнаженные прелестницы разливают дорогой алкоголь и манят в постель. Сейчас я расскажу тебе, как это происходит на самом деле.

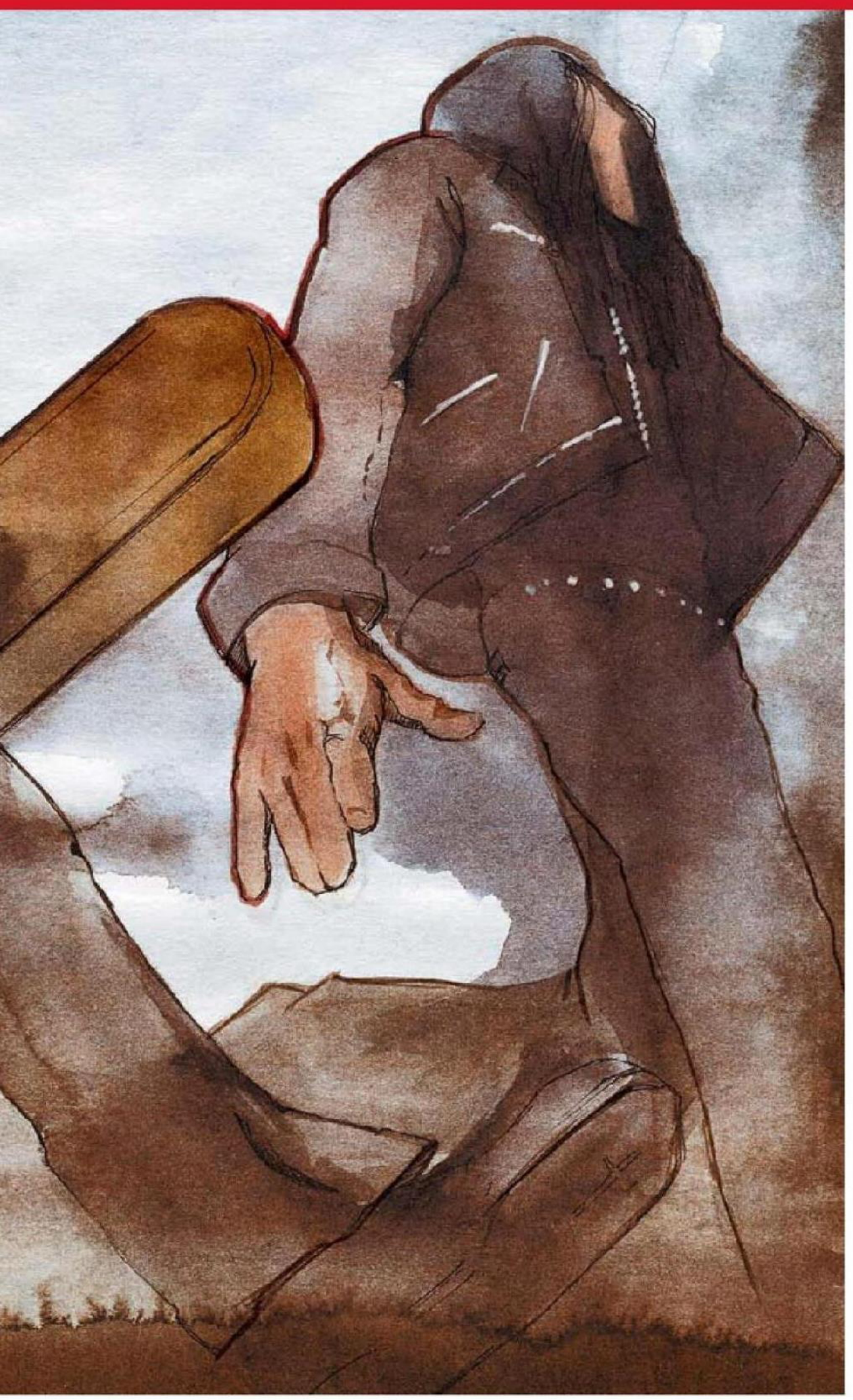
ТЕКСТ: СЕРГЕЙ ВЕСЕЛОВ

В 1992 году приятель показал мне видео с выступления группы Queen на фестивале Live Aid — в тот вечер я раз и навсегда решил стать рок-музыкантом. Стоять с гитарой на сцене перед беснующейся толпой фанатов — отчего-то тогда мне, десятилетнему, это представлялось единственным делом, которым в жизни стоит заниматься.

Пацан сказал — пацан сделал. Я действительно стал музыкантом — бас-гитаристом — и являюсь им до сих пор. Более того, я до сих пор считаю, что музыка — это единственное дело в жизни, которым мне стоит заниматься. И мне даже приходилось выходить на сцену перед беснующейся толпой, правда, не на стадионе “Уэмбли”. Но также я узнал одну простую вещь. Карьерная лестница — она лестница даже в случае, если ты рок-музыкант. И чтобы взобраться на вершины чартов, надо довольно долго барахтаться на нижних ступеньках. Что там происходит?

А происходят там гастроли (и это в лучшем случае). Наша группа оказалась достаточно успешной, чтобы в крупных городах на ее концерт приходило 150–200 человек. Такой уровень популярности обеспечивает более-менее регулярные поездки (до 70 концертов в год) и, соответственно, хоть какой-то заработок. А после нашего возвращения из мини-туров приятели обязательно задают вопросы, интересующие любого обывателя.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/BANG! BANG!



Ну как, посмотрели страну?

Гастрольные поездки обычно проходят по строгому графику, и свободное время у музыкантов есть только перед саундчеком — тогда-то и можно выбраться посмотреть город, глотнуть воздуха. Но не везде радушно принимают странноватого вида незнакомцев. Когда в городе Иваново мы с гитаристом Сергеем, разряженные в довольно вызывающие сценические шмотки и попивающие шампанское из горла, отправились на поиск легендарных невест, то уже метрах в пятистах от гостиницы встретили менее знаменитых ивановских женихов. Через две минуты общения мы с Сергеем лежали на земле. У меня страшно горело ухо, а у напарника под глазом стремительно надувалась громадная гуля от удара бутылкой из-под шампанского. Правда, на невестах мы таки отыгрались после концерта — их разжалобил наш истерзанный вид.

Как вы звучали?

Чтобы отыграть концерт, нужен звукорежиссер. Но провинциальные представители этой профессии — либо клинические идиоты с невероятным апломбом, либо пьют как лошади. Звукач одного из клубов по имени Вадим сочетал в себе оба этих "либо". Когда мы попытались возмутиться нехваткой важных элементов сценического оборудования, он, маскируя жвачкой недельный перегар, сообщил с характерными для рэперов пассами руками, что "на прошлой неделе тут Газманов выступал, попросил две колонки для "фанеры" и мозг не е*ал".

К середине нашего выступления Вадим достиг такой степени одухотворенности, что заснул, уронив руки и голову прямо на микшерный пульт. И через несколько минут аккуратно сполз на пол, задев руками регуляторы громкости инструментов. Публику в зале сносило оглушительным вокалом и адским грохотом ударных, регуляторы которых оказались в положении "максимум", пока мы с гитаристом, "убранные" до нуля, неслись к посту спасать положение.

После этого случая у нас появился свой звукорежиссер. Корпулентный мужчина по прозвищу Татарин был страшно падок на марихуану, что, впрочем, сказывалось на его работе только в лучшую сторону — в "заряженном" состоянии он острее слышал перепады в звучании инструментов. На своем посту за пультом он напоминал какающего моржа, пыхтящего в густые маршальские усы и от напряжения пучащего красные глаза. За звук мы теперь были спокойны, но доходы группы (и без того небогатой) уменьшились на 10% от общего гонорара.

Хорошо побухали?

На гастролях ты пьянствуешь "по штату" — кажется, что молодому рокеру обязательно быть всегда слегка навеселе. Это часть образа, и от нее не отвертеться. У нас, например, была традиция по приезде в очередной город тура выходить из поезда, прихлебывая из горла лучшее шампанское, которое мы только могли найти в предыдущем городе. Нам казалось, что мы выглядим сногсшибательно круто — да так оно на самом деле и было. Но постепенно ты начинаешь пить по любому поводу: удачный концерт, неудачный концерт, особенно гадкий гостиничный номер... За то, чтобы окно в купе открылось и чтобы окно в купе закрылось, чтобы Максим с верхней полки тебе на голову не наблевал, как в прошлый раз... А чего стоят почти неизбежные и страшно утомительные пьянки с организаторами концерта и представителями администрации города, которые заканчиваются по-разному, но почти всегда под утро.

Утро! О, это самое страшное время! Похмелье размазывает тебя по полу. И с отвращением сполоснув помятую физиономию, ты понимаешь, что

впереди — несколько часов дороги в следующий город. А там — разрушающий твою голову дикий шум на саундчеке и концерт, на котором ты должен будешь выложиться на все сто, как и вчера. Ты ведь не хочешь уподобиться большинству отечественных музыкантов, выступающих с таким видом, будто только что навалили в штаны и думают, как бы это половчее скрыть?

Сколько фанаток оприходовали?

Конечно же, мы тоже слышали байки о том, что на щелчок пальцами гастролирующего рок-музыканта сбегаются все девушки города, в который приехала группа. Может, у Мика Джаггера так и есть. А у наших гримерных ошиваются чаще всего не победительницы местных конкурсов красоты, а экзальтированные прыщавые первокурсницы. Хотя, например, наш гитарист был вполне доволен и этим. Рассуждал Сережа так: "Ну и что, что у нее заячья губа и холодные ноги в цыпках? Должен ведь и таких образин кто-нибудь любить". Эти филантропические порывы несколько раз дарили Сергею гусарский насморк, но музыкант со своего пути не сворачивает до сих пор.

Наша личная привлекательность тут не играет роли. Этими провинциальными мессалинами движет одна цель: потрахаться с артистом — причем практически любым. В их компаниях это считается страшно престижным. Музыканты одной очень известной группы — для конспирации назовем ее "Шагающие экскаваторы" — рассказывали мне, как после вечеринки в их порочной компании девица тут же принялась звонить подруге и кричать в трубку: "Катька! Прикинь, я только что у всех "Экскаваторов" отсосала!" И судя по ее дальнейшим репликам, подруга на другом конце провода явно терзалась черной завистью.

ПРЕВРАЩАЕШЬСЯ В ТОГО САМОГО ДЕСЯТИЛЕТНЕГО ПАЦАНА, КОТОРЫЙ КОГДА-ТО ПРИНЯЛ ВОСТОРЖЕННОЕ РЕШЕНИЕ СТАТЬ МУЗЫКАНТОМ

Много заработали?

Гонорар и так не баснословный — в среднем $2000 за выступление на всю группу (за вычетом накладных расходов мне на руки доставалось $250). А еще запросто можно остаться с носом, даже требуя стопроцентную предоплату за выступление. Так с нами однажды и получилось. За 10 минут до выхода на сцену подбежал один из организаторов и чуть ли не со слезами начал уговаривать отыграть концерт "в кредит" — мол, человек с нашими деньгами попал в легкое ДТП и подвезет гонорар к концу выступления. Мы вошли в положение, сыграли — надо ли говорить, что после него мы не нашли ни организатора, ни человека с деньгами? Через 40 минут отходил наш поезд, поэтому пришлось, скрипя зубами от бешенства, отправляться восвояси. С тех пор группа не прикасается к инструментам, пока не получит гонорар полностью. Нас пытались нагреть подобным образом еще дважды, и, как только мы начинали упаковывать гитары, деньги тут же находились.

В каком городе лучшие отели?

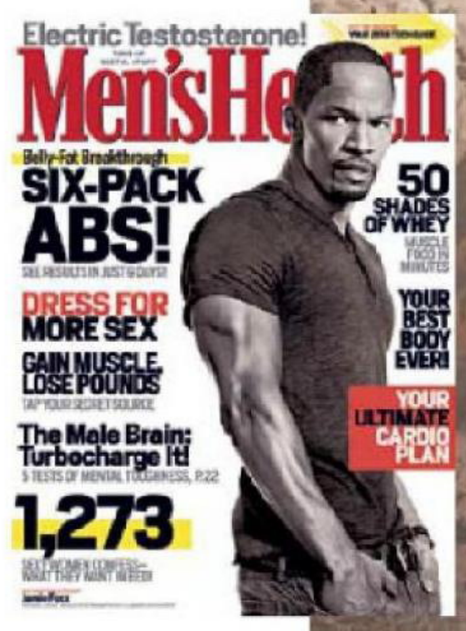
Где нам только не приходилось квартировать! Это был и школьный спортивный зал, и комната в частной квартире, и общежитие ПТУ, студенты-переростки которого донимали нас просьбами: "*ля, ну слабай Цоя, тебе в падлу, что ли?" По сравнению с некоторыми клоаками купе в поезде покажется люксом отеля Four Seasons. Приличные условия попадаются 2–3 раза из 10 — и то часто приходится закрывать глаза на резвящихся в ванной тараканов или протекающий унитаз.

На фига тебе, взрослому человеку, вообще все это нужно?

Это практически невозможно объяснить. Но я попробую. Понимаешь, вот ты выходишь на сцену — и все отступает: плохой секс, проблемы с деньгами, прогрессирующий алкоголизм, венерические болезни, отвратительные бытовые условия, общая измотанность постоянными переездами. Ты ощущаешь себя пупом Земли, центром Вселенной, через который проходит вся ее энергия и несется в зал к пусть немногочисленным, но твоим слушателям. Ты превращаешься в того самого десятилетнего пацана, который когда-то принял восторженное решение стать музыкантом. Это и есть абсолютное счастье. И ради этих минут, пожалуй, стоит терпеть все это дерьмо, чувак. ■

НАШИ ЛЮДИ

ДЖЕЙМИ РАЗНО-СТОРОННИЙ



СКОЛЬКО МУЗЫКАНТОВ МЕЧТАЮТ О ПЕРВОЙ СТРОЧКЕ ХИТ-ПАРАДА, ПРЕМИИ "ГРЭММИ" И ПЛАТИНОВОМ АЛЬБОМЕ? НАВЕРНОЕ, СТОЛЬКО ЖЕ, СКОЛЬКО АКТЕРОВ ВО СНЕ СЛЫШАТ О СЕБЕ: "И "ОСКАР" ДОСТАЕТСЯ..." А ТЕПЕРЬ ПОСМОТРИ НА ЭТОГО ПАРНЯ. ЕГО ЗОВУТ ДЖЕЙМИ ФОКС, И ДЛЯ НЕГО ВСЕ ЭТИ МЕЧТЫ — РЕАЛЬНОСТЬ НЕ МЕНЕЕ ОСЯЗАЕМАЯ, ЧЕМ ЗВЕЗДА С ЕГО ИМЕНЕМ НА АЛЛЕЕ СЛАВЫ В ГОЛЛИВУДЕ. ДАВАЙ РАЗБИРАТЬСЯ, ОТКУДА СТОЛЬКО СЧАСТЬЯ НА ОДНУ ГОЛОВУ.

ТЕКСТ: ТОМ БРЕЙХАН, АНТОН ИВАНОВ; ФОТО: NINO MUNOZ

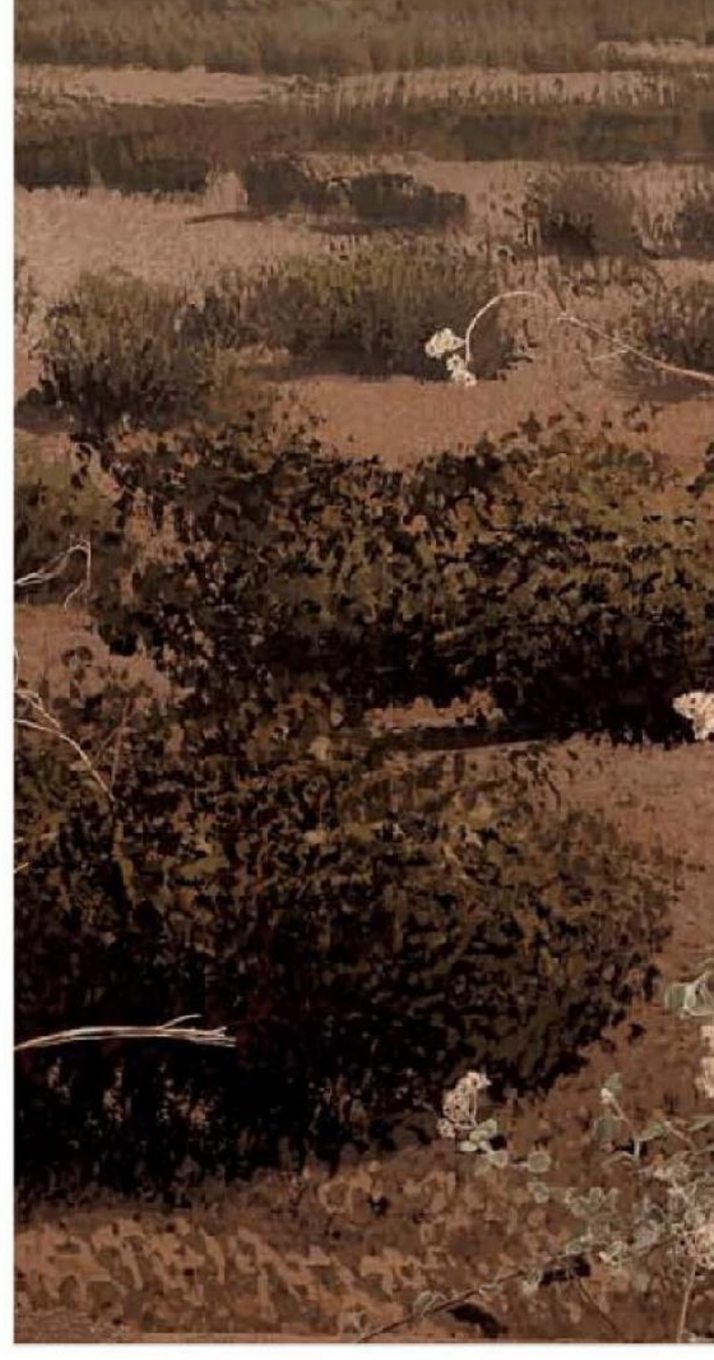
Как готовить звезду

Жизнь началась для Джейми, прямо скажем, хреново. Он родился 13 числа и в семь месяцев уже оказался без родителей — они были живы, но сыном не занимались и только обрадовались, когда малыша усыновили бабушка с дедушкой (задолго до этого, кстати, удочерившие маму Фокса). Так будущий актер получил парадоксальную строчку в биографии: приемный сын приемных родителей своей матери. "Для меня до сих пор загадка, почему родители отказались от меня", — говорит сегодня Джейми Фокс.

На свой, ставший звездным, псевдоним он тогда не откликался — он пока Эрик Марлон Бишоп, маленький прихожанин баптистской церкви в черном квартале города Террелл (Техас, США). С пяти лет он учился играть на фортепиано и вскоре стал аккомпанировать приходскому хору. Казалось бы, это путь скромника, но будущая звезда кино и R'n'B уже тогда умела совмещать успех в разных областях. Вне церкви Эрик — главный приколист класса. Его талант учителя даже используют в качестве поощрения для учеников: если все занимались хорошо, в конце урока Эрику разрешали выйти к доске и повеселить одноклассников.

Дальше — больше: в старших классах парень окажется одновременно главным отличником и звездой футбольной команды, первым в истории школы, кто освоил пас на девяносто с лишним метров. Пятерки и рекорды позволят бесплатно поступить в университет, но и там Джейми остался верен себе: выбрал самую неожиданную для игрока в американский футбол специализацию — классическая музыка.

Мало кого еще так шатало из крайности в крайность, и уж точно, мало кто в этих крайностях не запутался. А Фокс быстро осознал, что его разносторонние таланты — прямой путь к славе. В то время как большинство сверстников с радостью бросали верховую езду или уроки игры на том же фортепиано, в детстве навязанные мамой-бабушкой, он продолжал занятия — мол, никогда не знаешь, что тебе



ДЖЕЙМИ ФОКС

Актер, музыкант

Родился 13.12.1967

Играл в фильмах: "Каждое воскресенье", "Али", "Рэй", "Морпехи", "Полиция Майами: Отдел нравов", "Солист", "Законопослушный гражданин", "Джанго освобожденный" и др.

Выпустил 4 поп-альбома: Peep This (1994), Unpredictable (2005), Intuition (2008) и Best Night of My Life (2010)

Герой обложки Men's Health США, декабрь 2012 года

может пригодиться в жизни. А теперь вспомни, сколько всего начал и бросил ты. Не жалеешь?

Фокс всемогущий

В 22 года Фокс начинает выступать в жанре стэндап-комеди по клубам, взяв в качестве псевдонима фамилию известного в США комика, а имя выбрав по созвучию. Дальше — американская мечта в ее самом чистом воплощении: через два года Джейми дебютирует в кино, через пять лет записывает первый альбом, а через семь получает собственное шоу на телевидении. И все это до 30 лет.

Случайность? Череда везений? Нет, плоды верно избранной стратегии. Взять тот же футбол — в критический момент именно опыт игры в студенческой лиге помог начинающему актеру не растеряться на съемочной площадке фильма "Каждое воскресенье" Оливера Стоуна (1999). "Я попал в фильм, а там Аль Пачино, Кэмерон Диаз, Джеймс Вудс, все эти невероятные актеры, — вспоминает Фокс. — Но у меня был козырь: я играл в футбол, о котором и был фильм, и я знал об этой игре больше, чем все они. Вот на что я полагался". Это придало новичку уве-

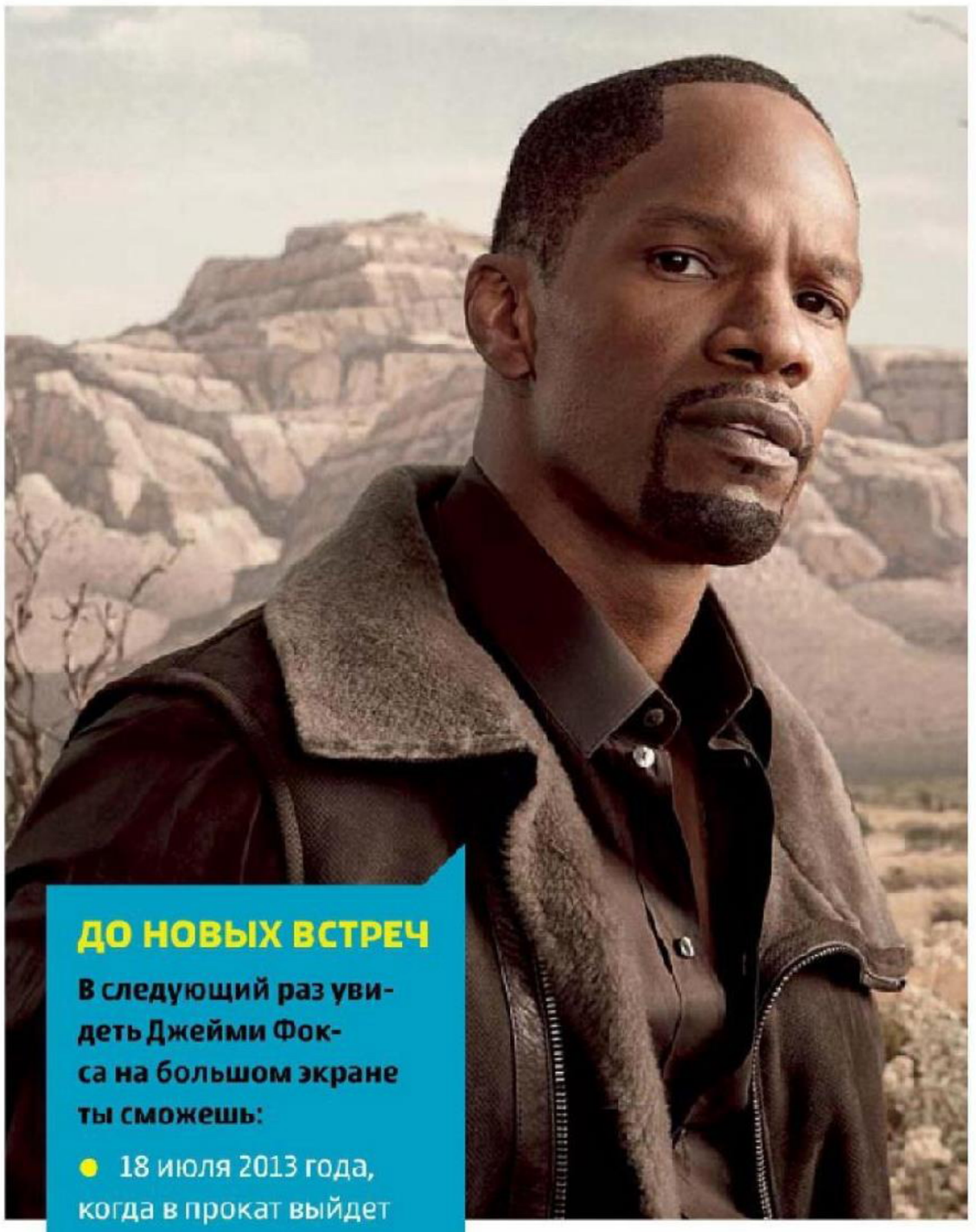
ренности и помогло не затеряться на фоне звезд.

А умение играть на пианино оказалось очень кстати не только в музыкальной карьере Фокса (хотя в ней был и ставший дважды платиновым альбом Unpredictable 2005 года, и две "Грэмми"). Взявшись за роль слепого джазового музыканта Рэя Чарльза в фильме "Рэй", Джейми не только посещал занятия для незрячих в Институте Брайля и на съемочной площадке носил грим, действительно лишавший его зрения. Все фортепианные партии за Рэя он исполнил сам, как результат — "Оскар" лучшему актеру!

По ту сторону обложки

Что еще всегда придавало Фоксу уверенности, так это его физическая форма, за которой он уже давно не следит, потому что никогда ее не запускал. "Я просыпаюсь и делаю 25 отжиманий, после чего иду чистить зубы. Потом еще 25 отжиманий и принимаю душ. Потом переключаюсь на следующее упражнение, после которого причесываюсь. В итоге, пока я оденусь утром, я уже неплохо потренировался. Суть в том, чтобы сделать тренировку такой же обычной частью утренней рутины, как чистка зубов, причем ты не тратишь на нее ни копейки".

Вот и сейчас, пока в оживленной студии в Монреале случился перерыв в съемках обложки американского Men's Health, Джейми отжимается. Вокруг снуют фотографы, кто-то говорит по мобильнику, телохранитель лениво смотрит по сторонам, а на полу главная звезда дня выполняет уже далеко не первый подход. В следующий перерыв Фокс подтягивается в коридоре — временный турник тут уже закрепил обутый в берцы тренер актера Джек Мэнсон. "У меня привычка заниматься спортом в любую минуту. Это началось, когда я ребенком смотрелся в зеркало и хотел быть тем парнем из журнала", — поясняет Фокс. Что ж, великолепная физическая форма обеспечила актеру очередной взлет в карьере — главную роль в эпическом полотне Квентина Тарантино о борьбе рабов с угнетателями "Джанго освобожденный". Хотя на этот кусок претендовали многие, включая Уилла Смита.



ДО НОВЫХ ВСТРЕЧ

В следующий раз увидеть Джейми Фокса на большом экране ты сможешь:

- 18 июля 2013 года, когда в прокат выйдет новый фильм Роланда Эммериха "Штурм Белого дома" (как раз в нем снимался актер, когда мы с ним встречались);
- в апреле 2014, когда состоится премьера "Нового Человека-паука 2".

Или Тарантино выбрал Джейми потому, что черный парень, выросший на юге США и не раз слышавший обращение "нигер", не смог бы играть своего героя равнодушно, спустя рукава? "Мне нужен не Джейми Фокс, мне нужен раб", — поставил задачу режиссер. И Джейми, читая о том, как из двухсот купленных в Африке рабов до Америки живыми добирались 20, проникался таким гневом, который буквально выплеснулся на зрителя с экрана. "Драки в фильме стали глотком свежего воздуха, снимавшим все напряжение", — вспоминает актер.

Или решающим аргументом стало то, что у Фокса — своя конюшня, и даже в "Джанго" он снимался на собственном жеребце по кличке Гепард? Те, кто привык видеть в Фоксе завсегдатая ночных клубов или помнил его как придурковатого комика из 90-х, были удивлены, что ему так идет роль ковбоя. "Да я же вырос в Техасе! — смеется на это актер. — Я смотрел вестерны, крутил на пальцах пистолеты — все мальчишки моего возраста мечтали быть ковбоями".

Фокс снова и снова доказывает, что он — один из самых гибких артистов Голливуда, в арсенале которого найдутся умения для практически любой работы. Такая гибкость в карьере и жизни необходима сегодня любому. От нас больше не ждут, что мы будем десятилетиями строить карьеру в одном месте или сосредотачивать все усилия на одной задаче. В сегодняшнем мире с его сверхскоростями нам нужно быть готовыми к переменам, и Фокс, шагающий сразу по нескольким карьерным лестницам, — идеальный пример для подражания. Как стать таким? Фокс говорит, что это просто: нужно уметь учиться и разучиваться. Когда он стал получать серьезные роли, ему пришлось разучиться приемам телевизионного актера, а когда он начал свою карьеру в музыке — забыть о том, как пел до того, как решил податься в профессионалы. А ведь ему было уже далеко за 30.

Сегодня цель Фокса — научиться балансировать между известностью и пошлой звездностью. "Ты должен фильтровать свои контакты со СМИ, не мелькать на всех обложках, так как это в конце концов начнет мешать получать серьезные роли", — поясняет он. Что ж, до этого у Фокса все получалось. Посмотрим, как Джейми справится с очередной задачей. ■

ФОТО: NINO MUNOZ, © 2012 COLUMBIA PICTURES INDUSTRIES, INC. ALL RIGHTS RESERVED

ДЕНЬ ПОСЛЕ ПОБЕДЫ

ВСЛЕД ЗА УСПЕХОМ ЧАСТО ПРИХОДИТ АПАТИЯ. КАК НЕ РАСКЛЕИТЬСЯ, ДОСТИГНУВ СВОЕЙ ЦЕЛИ? ВОТ ТЕБЕ ИНСТРУКЦИЯ ПО СОХРАНЕНИЮ МОТИВАЦИИ ОТ MEN'S HEALTH.

ТЕКСТ: ЙЕН ТЕЙЛОР

Олимпиец, вырвавший у судьбы золото, чувствует пустоту — а дальше-то что? Карьерист, занявший, наконец, Большое Кресло, растерян — неужели можно расслабиться? "Когда ты после долгого пути достигаешь пика, вдруг возникает вопрос: а что делать завтра? Все это похоже на легкий посттравматический синдром", — говорит Дэвид Парди из Института лидерства и менеджмента (Великобритания). Разберем четыре конкретных случая постпобедного синдрома — и что с ними делать.

1 Ты сбросил вес...

...до запланированного уровня. Позади месяцы изнурительных упражнений и строгой диеты. А теперь можно съесть тот тортик, правда?

ЗАБУДЬ О ФИНИШЕ

Ты был неправ с самого начала, когда формулировал цели, выражающиеся в цифрах: определенный вес, которого нужно достичь, или размер джинсов, в который нужно влезть... В начале пути надо ставить себе "поведенческие" цели: сделать привычкой три раза в неделю пробегать по 10 км; готовить себе обеды в офис самому, а не питаться фастфудом неясного происхождения и т.д.

ФОТОГРАФИРУЙСЯ

Опять же: в начале пути возьми себе за правило фотографироваться в трусах перед зеркалом раз в две-три недели. Первые снимки сделай при резком свете и в самых невыгодных для твоего пуза ракурсах. Потянет на тортик или задумаешь пропустить пробежку — просто полистай фотоальбом, посмотри, каким ты был.

РАДУЙСЯ

Накопи положительную мотивацию: по ходу снижения веса отмечай все новое и хорошее, что появилось в твоей жизни: это и прилив энергии, и комплименты от женщин, и т.п. Составь список таких наблюдений в смартфоне и заглядывай в него каждый раз, когда потянет вернуться к старым привычкам. Теперь такая жизнь — навсегда, так что напоминай себе о ее хороших сторонах.

ФОТО: MARTHA PAVLIDOU/STUDIO 33

2 Карьера застопорилась...

...прежде всего потому, что внутренний импульс, который позволил тебе достичь нынешнего уровня, начал затухать.

ЗАВИДУЙ

Исследование, результаты которого опубликованы в журнале Emotion (США), подтверждает: зависть для карьериста — скорее полезное качество. Главное здесь — выбрать себе правильный объект, достижения которого тебе (хотя бы теоретически) тоже по плечу. Прекрати молиться на биографию Стива Джобса, лучше сходи пообедать с одноклассником, который уже о-го-го, а ты все на жигулях ездишь.

РАСТИ ВНУТРИ СЕБЯ

Рассматривай каждый новый рабочий проект как возможность получить новые навыки и знания, новые контакты. Закончив проект, подведи итог: что он дал тебе в плане личного (профессионального) роста и как ты сможешь использовать эти навыки в следующем проекте. Карьера — это не только размер твоей зарплаты и кабинета, но и что ты умеешь на каждом ее этапе.

ИСПОЛЬЗУЙ МОТИВАТОРЫ

Установи на компьютер приложение iDoneThis. Эта программа каждый день спрашивает тебя, чего ты достиг сегодня. Потом сохраняет ответы и использует, чтобы подбадривать и пришпоривать тебя, когда ты теряешь темп.

3 Ты заработал медаль:

пробежал свой первый марафон или занял первое место в соревнованиях по пауэрлифтингу. Следующая медаль уже не даст тебе такого наплыва эндорфинов.

СМЕНИ СНАРЯД

Готовясь к соревнованиям, ты ежедневно отрабатывал один и тот же навык. На время поменяй фитнес-режим — например, вместо бесконечных пробежек попробуй сквош или тренировки в качалке. Тело ответит на новый вид нагрузок свежим приливом эндорфинов.

ПЛАНИРУЙ СПАДЫ

Напиши список своих "если" и "тогда". Например, "если я не могу поддерживать заданный темп, тогда я добегу до верха этого холма, а там уже замедлюсь". Или "если мне не захочется идти на тренировку, тогда я скажу себе, что это будет легкая тренировка, а там, может, разойдусь".

СТРОЙ РАЗВЕРНУТЫЕ ПЛАНЫ

Если устанавливать единичные цели, то мотивация будет скакать вверх-вниз. Вместо этого лучше набросать гибкий и большой план укрепления физической формы. Скажем, ты планируешь принять участие в 5–10 соревнованиях в течение следующих двух лет, причем одно из них будет крупным и ответственным. Нацелься на свой первый ультрамарафон через 18 месяцев, к примеру. Эта долгосрочная цель будет подстегивать твою мотивацию во всех промежуточных соревнованиях.

57%
ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ ЖАЛУЮТСЯ, ЧТО ИХ КАРЬЕРА СТОИТ НА МЕСТЕ

50%
ПОХУДЕВШИХ НА ДИЕТЕ ЗА ГОД ВОЗВРАЩАЮТСЯ К ПРЕЖНЕЙ ФОРМЕ

74%
МУЖЧИН ПРИЗНАЮТ, ЧТО ИМ "НЕ ХВАТАЕТ СИЛЫ ВОЛИ", ЧТОБЫ ДОСТИЧЬ ЖЕЛАЕМОЙ ФИТНЕС-ФОРМЫ

60%
СУПРУЖЕСКИХ ПАР ПРИЗНАЮТ, ЧТО ИХ ОТНОШЕНИЯ НУЖДАЮТСЯ В УЛУЧШЕНИИ

39%
РАБОТНИКОВ УКАЗЫВАЮТ НА ПЛОХУЮ АТМОСФЕРУ В КОМАНДЕ

40%
ЛЮДЕЙ ПРЯМО СЕЙЧАС РАЗМЫШЛЯЮТ, НЕ УЙТИ ЛИ ИМ ОТ СВОЕГО ПАРТНЕРА

4 Ты обрел пару.

Свершилось — она перевезла свои вещи к тебе и по утрам теперь жарит тебе яичницу. Это большая победа, но что делать дальше?

СКАЖИ ТРИ СЛОВА

Такие, например: "Расскажи мне больше". Или: "Вот тут поподробнее". Короче, спрашивай и слушай, демонстрируй заинтересованность. Во-первых, ей будет приятно. Во-вторых, это внесет в ваши отношения какую-то ясность: как установил Journal of Experimental Social Psychology, люди, прожившие вместе долгие годы, интерпретируют действия своих партнеров неверно даже чаще, чем незнакомцы.

СФОРМИРУЙТЕ КОМАНДУ

Соберите вместе мебель из IKEA. Поучаствуйте в соревнованиях, где ваша пара выступит командой. Пары должны преодолевать трудности. Создавайте их сами и преодолевайте как союзники — это хороший навык на случай будущих скандалов. Да и вообще, "партнер" — это не тот, кто удовлетворяет твою похоть, а тот, на кого в случае неприятностей можно будет положиться.

ВЛАДЕЙТЕ СОВМЕСТНО

Если делить вещи в доме по принципу "мое-твое", ваш союз ничем не будет отличаться от твоего проживания с приятелем Лехой в одной комнате общаги на втором курсе. И продлится столько же. Наполняй квартиру общими вещами — фотографиями, пальмами в кадках, подарками общих друзей, совместным пылесосом. Вроде примитивный совет, но британский журнал Personal Affair утверждает безапелляционно: чем больше таких вещей на виду в вашем доме, тем крепче пара. ■

Реклама

Ты наверняка попадал в ситуацию, когда на горизонте появляется красивая девушка, а ты мокрый, хоть выжимай, да и запах оставляет желать лучшего?

Сразу приходит на ум мысль: "Эх, надо было душ принять". Просто раньше ты не знал, что есть универсальное средство от пота, которым можно пользоваться раз в неделю, а эффект будет — сухость без компромиссов! Разумеется, сильное потоотделение не отразится на твоих навыках и умениях. Ты не станешь хуже парковаться, делать шашлык или отдавать голевые передачи. Но в целом большинство мужчин при гипергидрозе чувствуют себя дискомфортно.

Мы рекомендуем обратить внимание на научное решение проблемы — средство от обильного потоотделения **Dry Dry** от шведского производителя LEXIMA AB.

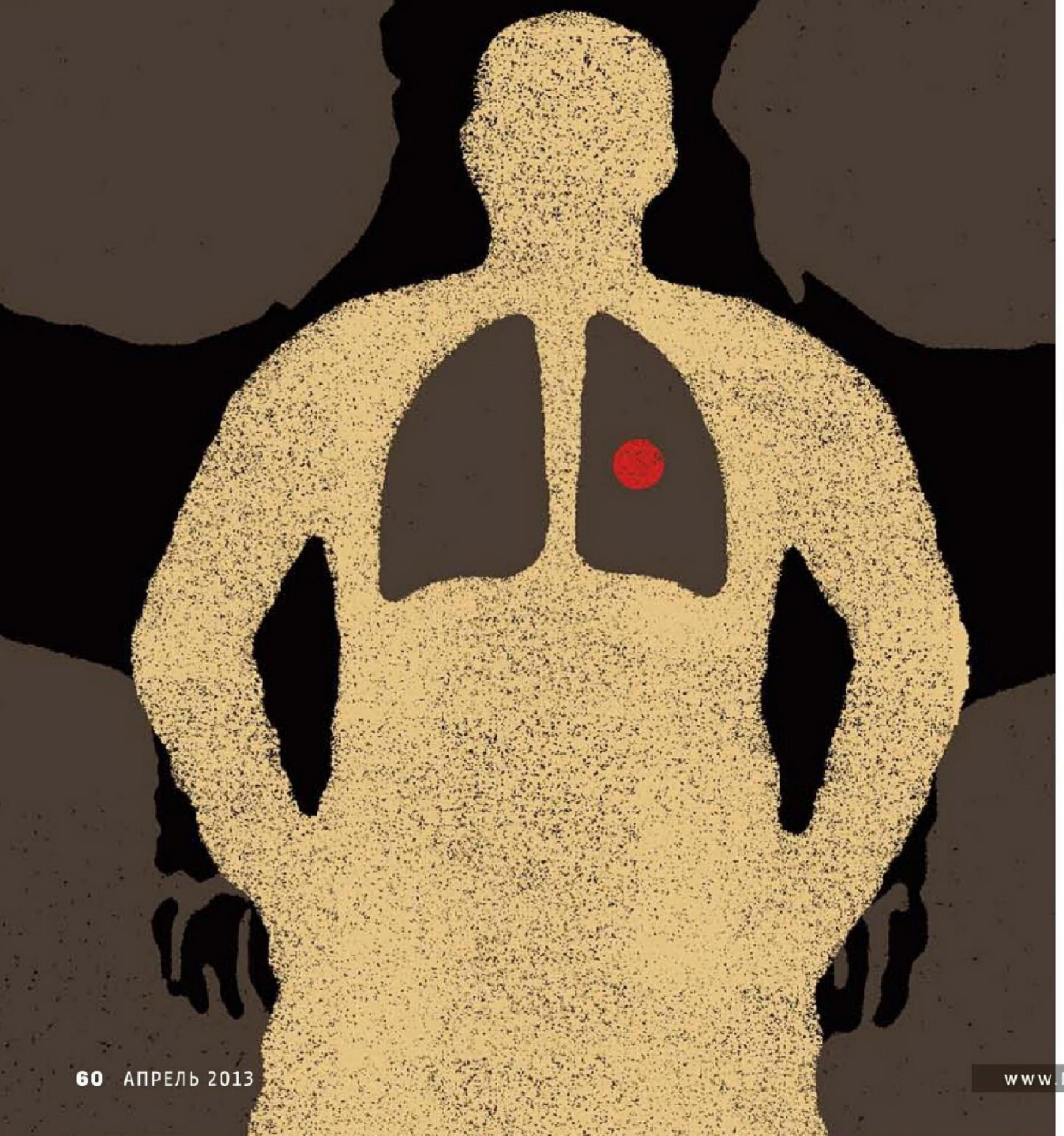
Ты можешь отметить для себя, что одно из главных **преимуществ Dry Dry** — это длительный эффект при достаточно редком использовании (1–2 раза в неделю). Также обрати внимание, что **Dry Dry** можно применять как для подмышечных впадин, так и для ладоней рук и ступней ног. Препарат абсолютно не имеет запаха, но при этом совместим с любым твоим любимым парфюмом. Так что девушки оценят! Будь уверен на все 100%.

СМЕРТЬ ИЗ ЛЕГКИХ

В 1905 ГОДУ РОБЕРТ КОХ, ПОЛУЧАЯ НОБЕЛЕВСКУЮ ПРЕМИЮ, ПРЕДРЕК СКОРУЮ ПОБЕДУ НАД ТУБЕРКУЛЕЗОМ. ЗНАМЕНИТЫЙ МИКРОБИОЛОГ ОШИБСЯ. УЗНАЙ, ЧЕМ ЭТО ГРОЗИТ ЛИЧНО ТЕБЕ.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ; ИЛЛЮСТРАЦИИ: VAHRAM MURADYAN

ТУБЕРКУЛЕЗ? Скорее всего, ты видел социальную рекламу с призывом остановить его. Тем не менее тебе, да и нам тоже может казаться, что это слово — откуда-то из времен Чехова с Белинским (если ты не знал, их обоих убила палочка Коха, возбудитель чахотки). Но мы изучили ситуацию и выяснили, что есть как минимум 2 повода волноваться. Вот они...



ПОВОД №1

Он никуда не делся

Среднемировая статистика способна сделать счастливым любого фтизиатра. Смертность от туберкулеза (ТБ) во всем мире с 1990 года снизилась на 41%, в 2011 году жертвами палочки Коха пали "всего" 1,4 млн человек. Однако улучшение статистики происходит за счет развитых и богатых стран: в США и ЕС ежегодно заболевает уже только 3–7 человек на 100 тыс. населения. В Украине времен позднего СССР этот показатель составлял 31,9 человека; деградация медицинской отрасли привела нас к тому, что в 1995 году в Украине ВОЗ объявила эпидемию туберкулеза.

В 2011-м у нас в стране выявлено 42 676 больных туберкулезом, а это почти 1% от всего населения. В том же году 8100 украинцев умерло от туберкулеза.

Что дальше? Любые возможные экономические трудности, связанные с ними "сокращения финансирования" и социальные проблемы откроют для Украины широкие ворота сначала в Индию (180 случаев заболевания на 100 тыс. человек в год), а потом и в экваториальную Африку (в среднем 700 человек на 100 тыс. населения).

ПОВОД №2

Его все труднее лечить

К 50-м годам прошлого века был разработан спектр лекарственных препаратов, эффективно боровшихся с палочкой Коха (сейчас их называют препаратами первого ряда). Стандартный курс лечения этими таблетками длится шесть месяцев и обходится всего в $150.

Смерть из легких

Побочные эффекты практически отсутствуют, излечиваются около 85% заболевших. Туберкулез вот-вот должен был уйти в историю навсегда.

Но к концу века выяснилось, что микобактерия туберкулеза эволюционирует, вырабатывая механизмы защиты против химии, которой ее травят. Так появился термин "туберкулез с множественной лекарственной устойчивостью" (МЛУ-ТБ). "Прокачанная" бацилла устойчива к лекарствам первого ряда, и для борьбы с ней были разработаны новые препараты (резервного ряда). Они гораздо дороже (курс стоит около $7000 и длится минимум два года), обладают сильными побочными эффектами (например, разрушают печень), и даже в развитых странах от МЛУ-ТБ излечивается не больше 30–50% пациентов.

Динамика угрожающая: в 2009 году МЛУ-ТБ болело 440 тыс. человек по всему миру, в 2011-м — 630 тыс. человек (данные ВОЗ); еще около 30 тыс. человек страдают от т.н. лекарственно-устойчивой формы туберкулеза, которую не берут и многие лекарства резервного ряда. Чтобы тебе стало совсем плохо, сообщаем: наша страна (наряду с Индией, Китаем и ЮАР) — в лидерах по количеству заболевших трудными случаями ТБ.

И наконец, контрольный выстрел: статья в журнале Emerging Infectious Diseases за март 2013 года сообщает о зафиксированных в ЮАР случаях заболевания тотально-лекарственно-устойчивой формой туберкулеза, которую не берет ни одно из известных лекарств.

Так ли ужасна ситуация и что делать — ученые пока думают. Но оптимизма в их рассуждениях мало. Эндрю Буш, редактор журнала Thorax (США) комментирует угрожающе-туманно: "Стрелки часов могут вдруг вернуться на 30-е годы

ГРУППЫ РИСКА

1. МУЖЧИНЫ

По оценке ВОЗ, в среднем в мире на одну заболевшую туберкулезом женщину приходится двое мужчин. В Украине это соотношение для тебя еще менее благоприятно — у наших мужиков палочка Коха вызывает заболевание в 2,9 раза чаще, чем у женщин.

2. ВЗРОСЛЫЕ

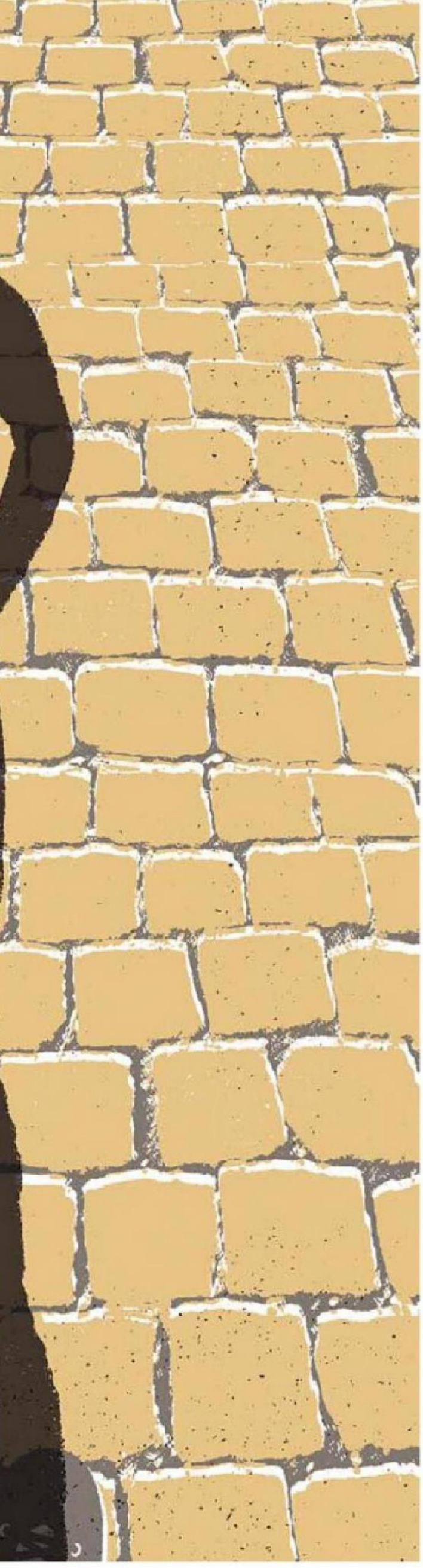
Первая и последняя на сегодня вакцина от туберкулеза (в Украине называется БЦЖ) была разработана в 1919 году. Она обеспечивает частичную защиту новорожденных детей от одной из разновидностей легочного туберкулеза и туберкулезного менингита. При более высоком уровне заболеваемости туберкулезом в Украине, в ЕС против туберкулеза иммунизируется только 62% новорожденных, а в Украине — 94%. Взрослым вакцинация БЦЖ не помогает.

3. КУРЯЩИЕ

Употребление табака значительно повышает риск заболевания ТБ и смерти от него. Более 20% случаев заболевания ТБ в мире связано с курением.

Микобактерия туберкулеза живет в пыли 10 дней, а на страницах книг до 3 месяцев.
Микобактерия гибнет:

- под действием ультрафиолетовых лучей за ..... **2–3 МИН.**
- под действием солнечного света за ..... **90 МИН.**
- под действием моющих средств с хлором за ..... **3–5 Ч.**
- во влажной мокроте при кипячении за ..... **5 МИН.**
- в засохшей мокроте при кипячении за ..... **45 МИН.**



прошлого века, когда туберкулезные клиники и санатории так или иначе присутствовали в жизни каждой семьи".

Испугался? Тебе стоит узнать побольше об этой проблеме.

Что нужно знать

1. НА НАЧАЛЬНОЙ СТАДИИ ТУБЕРКУЛЕЗ СЛОЖНО ОТЛИЧИТЬ ОТ ОБЫЧНОЙ ОРВИ. Симптомами туберкулеза считаются кашель на протяжении 2–3 недель, боль в груди, потеря веса, потливость по ночам, периодическое повышение температуры, общее недомогание и слабость. Неудивительно, что туберкулез на начальных стадиях часто путают с простудой даже врачи. Обнаружить микобактерию ТБ в организме человека, когда она еще не успела нанести ему серьезный ущерб, можно путем микроскопического исследования мокроты, молекулярно-генетического исследования тканей, а также с помощью старой доброй флюорографии. "Старая добрая" до сих пор считается самым эффективным средством ранней диагностики туберкулеза. Флюорография позволяет выявить активную палочку даже на той стадии, когда никаких симптомов еще нет.

Не пренебрегай диспансеризацией, думай не только о себе, но и о других: если не поставить диагноз сразу, ты подаришь свою палочку еще как минимум 25–30 ничего не подозревающим беднягам.

2. ЗАРАЗНЫ ТОЛЬКО БОЛЬНЫЕ С ОТКРЫТОЙ ФОРМОЙ ЛЕГОЧНОГО ТУБЕРКУЛЕЗА. Микобактерия туберкулеза в организме человека может поражать любые ткани — начиная от мозга и заканчивая желудочно-кишечным трактом. Заразиться бациллой можно, например, через поврежденную кожу и слизистые оболочки при контакте. Но такие случаи крайне редки. Гораздо чаще инфекция передается воздушно-капельным или воздушно-пылевым путем. Поэтому у 95% больных туберкулезом поражены легкие или другие элементы дыхательной системы. Врачи делят таких пациентов на выделяющих с мокротой бациллу (открытая форма туберкулеза) и не выделяющих (закрытая форма). Первых лечат обязательно стационарно, потому что именно они распространяют инфекцию; вторые могут бороться с болезнью на дому.

3. ОКОЛО 2 МЛРД НАСЕЛЕНИЯ ПЛАНЕТЫ ЗЕМЛЯ ИНФИЦИРОВАНО МИКОБАКТЕРИЕЙ ТУБЕРКУЛЕЗА. Попав в организм человека, микобактерия туберкулеза ведет себя, как диверсант, сброшенный на парашюте в самое сердце густонаселенной вражеской территории. Ее цель — жить, прячась от иммунной системы человека, и ждать подходящего момента для нападения, когда эта самая иммунная система по каким-либо причинам ослабнет. Пока бацилла ждет, человек считается инфицированным, но не больным — симптомы заболевания полностью отсутствуют, носитель не заразен. На наше счастье, чтобы микобактерия активизировалась, нарушения в иммунной системе должны быть достаточно серьезными. ■

ФАКТОРЫ РИСКА

Чтобы попавшая в организм микобактерия туберкулеза активизировалась, твоей иммунной системе должен быть нанесен серьезный ущерб. Врачи делят факторы риска на две большие группы: социальные и медико-биологические. В первую входят бедность, стрессовые ситуации вроде военных конфликтов или попадания в тюрьму, экологические катастрофы. Вторая — это алкоголизм, наркомания, курение, сахарный диабет, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гемодиализ, гормональная терапия.

Как использовать это знание? Понятно, что если ты не работаешь в Генштабе, то предотвратить военный конфликт тяжело. Но зато ты можешь бросить курить, сократить потребление алкоголя, отказаться от наркотиков, начать правильно и полноценно питаться. В общем, высокая вероятность заболеть туберкулезом на территории Украины — для тебя еще один веский аргумент за здоровый образ жизни.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛ

Совет один: неукоснительно выполняй все предписания лечащего врача-фтизиатра. Курс лечения подбирается индивидуально и нацелен на то, чтобы с минимальными потерями для организма деактивировать бациллы (полностью уничтожить палочку Коха лечебными препаратами практически невозможно). Если принимать прописанные таблетки нерегулярно, у микобактерии появляется шанс приспособиться к ядовитым для нее препаратам и перестать на них реагировать. Именно из-за недобросовестных пациентов возник лекарственно-устойчивый туберкулез. После того как такая форма появится в твоем организме, вылечить тебя от бациллы будет гораздо сложнее. Плюс ты станешь источником МЛУ-ТБ для других людей.

КАК РЫБА В ЕДЕ

“ХОЧЕШЬ НАКОРМИТЬ ЧЕЛОВЕКА — ДАЙ ЕМУ НЕ РЫБУ, А УДОЧКУ” — ГЛАСИТ ДРЕВНИЙ МУДРЫЙ СОВЕТ. ТОЛЬКО ДАЛЬШЕ НЕ СКАЗАНО, ГДЕ ЛУЧШЕ РЫБАЧИТЬ И КАК СВОЙ УЛОВ ПРИГОТОВИТЬ. ВОТ МЫ И РЕШИЛИ УЗНАТЬ, ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ СЪЕСТЬ РЫБУ В СЫРОМ ВИДЕ, И КАК ПОСЛЕ ЭТОГО НЕ УМЕРЕТЬ.

ТЕКСТ: АЛЕКСЕЙ ЗИМИН;
ФОТО: АНАСТАСИЯ МАРКЕЛОВА

ЭКСПЕРТЫ

ИРИНА РУСС
эндокринолог Европейского медицинского центра

МАРИАННА ТРИФОНОВА
диетолог Центра эстетической и восстановительной медицины “Эмеральд”

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ
медицинский редактор МН, д.м.н.

НА УРОВНЕ ГЕНЕТИЧЕСКОЙ ПАМЯТИ мы никогда не ели сырую рыбу, для нашего желудочно-кишечного тракта это испытание. С этим утверждением сложно не согласиться. Ведь рыба, не прошедшая термообработку или засолку, действительно может быть источником кишечной инфекции или паразитов (например гельминтов, паразитирующих в печени, поджелудочной железе или кишечнике). Так что будь очень осторожен.

Что есть можно

Почти вся свежепойманная морская или океаническая рыба (лосось, камбала, дорада, хек, сибас, треска) съедобна в том же виде, в каком она бултыхалась на воле, — в соленой воде не выживают многие виды паразитов и бактерий. Главное правило: чем солонее вода, тем меньше опасность. Ведь даже добытые в Балтийском или Северном морях — почти пресноводных — сельдевые, тресковые, окуневые или лососевые могут быть поражены личинками круглых червей анизакид. Короче, если рыба поймана в море, но у тебя все же есть сомнения, замаринуй ее на пару часов в смеси воды, уксуса и соли (из расчета 2 ст. л. на 1 л воды, соли — не меньше 15% от веса рыбины).

Если ты не живешь на берегу моря, где водится здоровая рыба, придется искать ее на прилавках магазинов. Охлажденную продукцию, которая продается во льду, употребляй в сыром виде только в том случае, если лично знаком с директором магазина и сам будешь кормить его этой рыбой нынче же вечером. Если таких знакомых у тебя нет — используй для воплощения наших рецептов морскую рыбу, которая подвергалась разовой шоковой заморозке (в таком случае сохраняется максимальное количество полезных веществ и погибают паразиты).

Как рыба в еде

Что есть нельзя

В пресноводной рыбе могут присутствовать опасные паразиты. Например, прославленный язь, выловленный на Яхреньгском озере, что в Вологодской области в России, вполне мог содержать какую-нибудь кошачью двуустку. Съел сырой такую вот "рыбу моей мечты" — и заработал описторхоз, поражающий печень и поджелудочную железу. Ерш, окунь, налим, лососевые, выловленные в разных реках Украины, могут быть транспортным средством для таких "пассажиров", как широкий лентец (рыбный солитер). Ну и так далее. Правило одно: речную и озерную рыбу сырой не ешь.

В чем польза

Теперь о приятном. Рыба, не подвергшаяся тепловой обработке, сохраняет множество полезных веществ, часть из которых теряются (расщепляются, выпариваются) во время готовки. Итак, в кусочке свежей рыбки остаются в первозданном виде: витамины B_6, B_9 и B_{12}. Минеральные вещества, каждое из которых разрушается на 20–30% при нагревании, также остаются нетронутыми — ты сполна получишь свою порцию магния, цинка, железа, фосфора и йода. Аминокислота таурин, регулирующая нормальное давление, снижающая уровень холестерина в крови и укрепляющая нервную систему, остается в этой же компании невредимой. А еще в рыбе нет углеводов, чему мы можем только порадоваться.

Как выбрать

Здоровая и свежая рыба выглядит так:

1. Поверхность блестящая и чистая, чешуя гладкая, плотно прилегает к тушке.
2. Жабры красного цвета (у осетровых темные, с красноватым оттенком).
3. Глаза чистые, блестящие, выпуклые (мутные и впалые очи говорят о том, что рыба уже подпортилась).
4. Филе яркого цвета без следов крови.

Пахнет здоровая рыба морем и свежестью (резкий неприятный запах говорит о том, что ей пора отправиться в бессрочное плавание в помойке). На ощупь — твердая, упругая. Если нажать пальцем на филе, из него не должна сочиться жидкость. Ямка от нажатия должна быстро расправиться.

РЫБА-ХИТ

Если ты абсолютно уверен в качестве рыбы и готов съесть ее части в первозданном виде, то пора сделать ее основным ингредиентом блюда.

ТАРТАР ИЗ ТУНЦА

Рецепт от шеф-повара Игоря Александрова

ЧТО ВЗЯТЬ

На 2 порции

200 г филе тунца
½ авокадо
6 стрелок зеленого лука
3 ст. л. саке (если нет, можно обойтись без него)
3 ст. л. сока лимона
3 ст. л. оливкового масла extra virgin
2 ст. л. соевого соуса
2 ст. л. кунжутного масла
1 ч. л. сахара
Большая горсть рукколы
Соль и перец по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Очисть филе тунца от пленок, наруби ножом на кубики толщиной 0,5 см. Почисть авокадо, наруби на такие же кубики. Мелко нарежь лук. Смешай все в миске, посоли и поперчи.
2. Готовим заправку. Влей в отдельную миску соевый соус, саке, сок лимона, оливковое масло; добавь сахар, посоли, поперчи и все хорошо перемешай.
3. Переложи тунца в миску с соусом. Все хорошенько перемешай.
4. Разложи на тарелке рукколу. Полей ее кунжутным маслом. Затем выложи на нее заправленный тартар через круглую форму (или просто горочкой).

Как хранить

Рыбу, купленную охлажденной, лучше готовить в тот же день или в крайнем случае хранить в холодильнике под пленкой не больше суток (лосось и камбала могут протянуть и пару дней), чтобы содержащаяся в рыбине влага не вымерзла и ты не получил к обеду жесткую вяленую воблу вместо сочного сибаса. Можно, конечно, засунуть рыбу в морозильник, но от этого она, скорее всего, потеряет приятный вкус и вид. ■

САШИМИ ИЗ ЛОСОСЯ С ПЮРЕ ИЗ АВОКАДО

Рецепт от шеф-повара Глена Баллиса

ЧТО ВЗЯТЬ

На 2 порции

200 г филе лосося
1 авокадо
2 помидора
2 ст. л. оливкового масла extra virgin
2 ст. л. соевого соуса
2 ст. л. сока лимона
2 ст. л. сока маринованного имбиря
2 ч. л. тертого на мелкой терке корня свежего имбиря
¼ ч. л. соуса табаско
Васаби-хрен (можно заменить обычным хреном) на кончике ножа
6 мелко нарезанных перьев зеленого лука
1 ч. л. воздушного риса (вариант — воздушная пшеница)
Щепотка молотого кайенского перца
Соль и перец по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Готовим пюре. Очисть авокадо, удали косточку, нарежь мелкими кубиками, разомни их в миске до пюреобразного состояния. Сними с помидоров кожу, удали семена, нарежь мелкими кубиками и закинь в ту же миску. Влей 1 ст. л. соевого соуса, сок лимона. Все перемешай вилкой. Посоли и посыпь кайенским перцем. Пюре тонкой колбаской выложи на тарелку.
2. Филе лосося очисть от кожи и костей, нарежь ломтиками поперек волокон размером 2,5 х 4,5 см и толщиной 3–5 мм. Выкладывай кусочки на пюре.
3. Готовим соус. Смешай в миске 1 ст. л. соевого соуса, тертый имбирь, сок маринованного имбиря, табаско и васаби. Получившейся смесью и оливковым маслом полей кусочки филе. Посыпь зеленым луком и воздушным рисом и подавай на стол.

СЕВИЧЕ ИЗ СИБАСА

Рецепт от шеф-повара Глена Баллиса

ЧТО ВЗЯТЬ

На 2 порции

300 г филе сибаса
1 ст. л. оливкового масла extra virgin
2 ст. л. кокосового молока (можно заменить нежирными сливками)
2 ст. л. японского сиропа "Мирин" (можно заменить слабоконцентрированным сахарным сиропом)
1 ст. л. рисового уксуса "Мицукан" (можно заменить пищевым уксусом, разбавленным водой)
Сок двух лаймов
Несколько веточек базилика и кресс-салата
Соль и перец по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Филе сибаса нарежь кубиками 0,5 х 0,5 см. Выложи в миску. Посоли и поперчи, перемешай.
2. Готовим соус. Смешай в миске кокосовое молоко, сироп, уксус, сок лаймов. Вкус должен получиться кисло-сладкий.
3. Выложи на тарелку куски сибаса горочкой. Полей соусом. Сверху укрась кресс-салатом, базиликом и полей оливковым маслом.

Реклама

УЙДЕТ ЛИ ОТ ТЕБЯ ТВОЯ ЖЕНА?

ТВОИХ ЛИЧНЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ МЫ НЕ ЗНАЕМ, ОДНАКО СОБРАЛИ РЯД ОБЪЕКТИВНЫХ ПРИМЕТ: КАКИЕ ЖЕНЩИНЫ БОЛЕЕ СКЛОННЫ К ТОМУ, ЧТОБЫ НАВОСТРИТЬ ЛЫЖИ, ЕСЛИ ИХ ЧТО-ТО НЕ УСТРАИВАЕТ В СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ. СРАВНИ С ТЕМ, ЧТО ЕСТЬ У ТЕБЯ.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

В РЕДАКЦИИ MEN'S HEALTH МЫ ПОДДЕРЖИВАЕМ дух соперничества. Дайте нам пять свободных минут, и мы потратим их на попытки обыграть друг друга. Мы кидаем мягкие игрушки в секретаршу, чтобы выяснить, кто из нас самый меткий. Делаем ставки на то, у кого самое низкое давление. Устраиваем гонки на самокатах вокруг офиса. Пару лет назад кто-то даже предлагал сдать сперму и узнать, у кого самые шустрые сперматозоиды (да, мы в курсе, что это идея так себе).

Недавно у нас был мозговой штурм, в котором приняли участие те немногие из сотрудников редакции, чья семейная жизнь продолжается не менее пяти лет. Один из нас сказал: "Спорим, мой брак крепче, чем ваши!" Как ты уже догадался, такое заявление вызвало шквал гневных реплик: "Ну да, конечно", "Кому ты врешь" и даже "А спорим, мой кулак крепче, чем твои зубы?" Но когда шум стих, главный редактор спросил присутствовавших: "А хоть один из вас знает, насколько действительно счастлива его жена? И какова вероятность, что она не уйдет, хлопнув дверью, при первых же неприятностях?"

Реальных аргументов не нашлось ни у кого, поэтому мы договорились вечером задать этот вопрос самим женам. Полной ясности эти разговоры, конечно, не принесли — и отсюда родилась тема для статьи (ты ее — эту статью — уже вовсю читаешь).

Изучению того, насколько счастлива женщина в браке и как самоотверженно она готова бороться за его сохранение, посвящено немало исследований. Все такие исследования можно разделить на две категории: кто она и как она себя ведет. Начнем с первой.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Уйдет ли от тебя твоя жена?

ВАШ СОЮЗ РАСПАДЕТСЯ ЛЕГЧЕ, ЕСЛИ...

1 Она привлекательнее тебя

Исследователи показали случайным зрителям фотографии 100 пар и попросили оценить внешность каждого из партнеров. При дальнейшем наблюдении за этими парами оказалось: чем женщина привлекательнее мужчины, тем короче будут их отношения.

"Вопрос даже не в том, насколько уродлив мужик, хотя это тоже играет свою роль, — комментирует руководитель исследования Роб Бьюрисс. — Главное вот что: чем более красива женщина, тем проще ей будет найти нового партнера, если старый перестанет устраивать. И ведь находят! Мы лишь подтвердили это статистикой".

2 У вас только дочки

У пар с первенцем-девочкой развод на 5% более вероятен, чем у пар с первенцем-мальчиком. А если в семье три девочки, то разница вырастает до 10%, говорится в исследовании, проведенном в Университете штата Калифорния (Сан-Диего). "Это может быть связано с тем, что мужчины прилагают все усилия, чтобы достойно воспитать сына, — говорит один из авторов работы Эприко Моретти, — а девочки не всегда вызывают у них такую повышенную ответственность".

Мораль: прилагай все усилия — вне зависимости от пола ребенка. Крепкие отношения родителей с детьми — как девочками, так и мальчиками — укрепляют всю семью.

3 Она была счастливым подростком

Британские исследователи взяли группу школьников в возрасте от 13 до 15 лет, оценили уровень счастья, энергичность и дружелюбность у каждого испытуемого и принялись следить за их судьбами. Спустя десятилетия выяснилось: те, у кого были высокие показатели в подростковом возрасте, во взрослой жизни на 35% чаще разводились со своими супругами. "Очевидно, самодостаточные люди с высокой самооценкой легко разрывают брачные узы, если отношения не соответствуют их ожиданиям и запросам", – говорится в исследовании.

Впрочем, авторы признают, что требуется дальнейшее расследование – ведь высокая самооценка вообще-то считается положительным качеством потенциального партнера для вступления в брак. Но как бы то ни было, тут есть о чем подумать.

4 Она хорошо зарабатывает

Женщины, которые зарабатывают от $75 000 в год, на 50% более склонны к измене, чем те, кто зарабатывает менее $30 000, говорится в исследовании, проведенном Вашингтонским университетом. Впрочем, ты не зацикливайся на цифрах — суть в том, что более успешные дамы чаще оказываются в чужой постели.

Эксперты считают, что успех в одной области жизни заставляет женщин переоценивать другие — например ее отношения: мол, я такая крутая, а ты этого не видишь и не можешь понять, какое счастье свалилось на твои тщедушные плечи. Короче, давай — до свидания!

Конечно, играет свою роль и то, что такая жена меньше зависит от супруга. Если ты ведешь себя как засранец, она не проглотит обиду из соображений "А что я буду есть, если уйду от него?". Так что если у супруги наметился карьерный рост, не завидуй — порадуйся вместе с ней.

5 Это уже не первый ее брак

Украина — одна из самых разводящихся стран мира, и шансов найти себе невесту, которая уже была чьей-то женой, много. Так вот: союз с ней не будет так же крепок, как с впервые идущей под венец. Еще хуже ситуация, если и муж,

и жена уже имели опыт неудачного брака — в таком случае вероятность развода доходит до 90%. По крайней мере такие данные приводят ученые из Национального университета Австралии, пять лет наблюдавшие за развитием отношений в 2500 парах.

Более того: похоже, что развод — генетическое заболевание. Опасность расставания у тех, чьи родители в свое время тоже развелись, на 6% выше, чем у людей, выросших в полноценных семьях. А еще развод заразен, как грипп: если распадается пара ваших близких друзей, повышается шанс на то, что вы — следующие.

6 Она старше тебя

Самые крепкие браки — те, в которых мужья старше жен, а самые хрупкие союзы, по статистике, получаются в том случае, если женщина старше своего партнера на три года и более. В таких парах разводы бывают в три раза чаще. Это доказали ученые университета города Бат (Великобритания), проанализировавшие данные полутора тысяч семей.

А ТЕПЕРЬ ХОРОШИЕ НОВОСТИ: если твоя жена и правда несчастна — и думает об измене или разводе, — она демонстрирует это каждый день. Тебе только надо знать, куда смотреть и что слушать.

БОЛЕЕ ВЕРОЯТНО, ЧТО ОНА УЙДЕТ ОТ ТЕБЯ, ЕСЛИ...

1 Она не ругается с тобой

Пара, которая ссорится вместе, остается вместе. "Женщины скандалят, пока надеются хоть что-то изменить", — говорит Дайан Соли, директор центра по изучению брака Smart Marriages (США). Другими словами: если она со всем соглашается или просто пожимает плечами — ты облажался, и ей уже глубоко по фигу, что ты думаешь.

2 Ее бесит, что ты любишь свою работу

"Твой успех — это и ее успех", — говорит Лу Паже, автор книги "Тактика опытного любовника" (The Great Lover Playbook). — Она не должна думать, что ты любишь работу больше, чем жену, и что свои карьерные заслуги ты приписываешь только своему таланту". Дай ей понять, что ты так много времени проводишь в офисе (на заводе, за рулем комбайна), потому что хочешь обеспечить семью.

3 Ее друзья тебе не рады

"Если ее друзья оказывают тебе холодный прием, твоя жена, скорее всего, жалуется им на тебя. А это знак, что она уже не верит в ваш брак", — говорит Мишель Вайнер-Дэвис, основатель организации по предотвращению разводов Divorce Busting ("Разводоборцы"). Пока она хочет жить долго и счастливо и умереть в один день, сор из избы выносить не будет — зачем ей показывать всем, что она спит с козлом.

4 Вы обсуждаете только текущие события

"Если она не говорит о прошлом или будущем, это плохой признак, — уверен Терри Риал, автор книги "Как мне до тебя достучаться?" (How Can I Get Through to You?). — Такие разговоры обновляют отношения". Делитесь планами на пенсию или следующий отпуск, вспоминайте, как прошло ваше первое свидание. Это будет держать вас вместе в вашем браке.

Если ты опасаешься, что твоя жена собирается уйти, — не паникуй. Да, брак можно сохранить. Начать следует с разговора — того самого, который был у меня и моих коллег с нашими женами вечером того дня, когда мы спорили в редакции. Мой начался с вопроса: "Ты счастлива?" Мы с женой выключили телевизор и проговорили два часа. Это был один из лучших разговоров в нашей совместной жизни. ■

БАБА — ДУРА, МУЖИК — МОЛОДЕЦ

Журнал European Journal of Operational Research опубликовал исследование, в котором были изучены полторы тысячи семейных пар, состоявших в браке или серьезных отношениях. Оказалось, что крепче те союзы, где женщина по косвенным признакам (в расчет брался, например, уровень образования) умнее мужчины. Этот же факт подтвердили и данные швейцарских ученых, чье исследование показало, что уровень IQ женщины оказывает прямое влияние на прочность ее брака. Умные жены способны не доводить дело до конфликтных ситуаций или хотя бы сглаживать их. При этом ум мужчины, по данным исследователей, прямого отношения к прочности брака не имеет.

ФОТО: RANDALL SLAVIN

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

20

ПО ФОКСУ

Ты можешь, как Станиславский, кричать “Не верю!”, но против фактов не попрешь: актер Мэттью Фокс за 5 месяцев сбросил больше 1/5 своего веса и утверждает, что сделал это без вреда для здоровья. Мы подумали, что перед неумолимо приближающимся пляжным сезоном его советы могут пригодиться и тебе. Не так ли?

ТЕКСТ: ДЭН ДЖОНС, АНТОН ИВАНОВ

НАЙТИ ТРЕНЕРА

Представь: ты пробуешься на отличную работу, и тебя согласны взять, но при условии, что ты быстро похудеешь на 20 кг. Поверь, именно в этот момент ты поймешь, что 20 кг — это чертовски много. Это целый 5-летний ребенок, взрослый бульдог или полная бутыль воды для офисного кулера. Чтобы сбросить такой вес, нужно пролить много пота и проявить просто маниакальное упорство. А тебе при этом — 46 лет, что совсем не облегчает задачу.

Мэттью Фокс точно обладает нужными качествами. Для начала скажем, что цель похудеть для новой работы в кино он поставил себе сам.

"Когда я прочел сценарий фильма "Я, Алекс Кросс", то сразу подумал, что мне нужно будет радикально изменить внешний облик — только так я смог бы вжиться в эту роль. Мой герой — наемный убийца и садист — должен выглядеть угрожающим и немного психованным. Он сжигает просто невероятное количество энергии. Его тело горит изнутри, и это просто пугает. У него выступают вены по всему телу, он жилистый и охренительно странный. Короче, ставя подпись в контракте, я говорил себе: "Мне нужен тренер", — вспоминает Мэттью в интервью Men's Health.

"Я поспрашивал у знакомых, и мне посоветовали Саймона Уотерсона, — продолжает Фокс. — Когда мы встретились, он с ходу предложил несколько образцов для подражания: Брюс Ли, Брэд Питт в "Бойцовском клубе" и "Большом куше", Роберт Де Ниро в "Мысе страха" — и принес различные ознакомительные материалы, чтобы я смог выбрать подходящий облик".

Мэттью повезло: Уотерсон — один из самых толковых спецов по физической подготовке в Голливуде. Он, например, тренировал Дэниела Крейга для роли Бонда, превратив поджарого англичанина в мощного атлета, чей выход из моря в "Казино "Рояль" действовал на женщин, как на нас — пробежки Памелы Андерсон в "Спасателях Малибу". Но в этот раз цель тренировок была другой.

НЕ СТАТЬ ПСИХОМ

"Я изначально не хотел худеть в ущерб здоровью, — рассказывает Мэттью. — Где-то — может быть, даже у вас в журнале — я читал, что Кристиан Бейл, готовясь к роли в "Машинисте", несколько месяцев ел только по одному яблоку в день и все. Это — точно медленное самоубийство". В самом деле, Мэттью — с его женой-итальянкой, любовью к пасте, яичнице с беконом и подходом "я все-таки люблю поесть" — далеко не идеальный объект для таких экспериментов.

"Экстремальная низкокалорийная диета нам не подходила, — подтверждает Саймон Уотерсон, — она неминуемо превратила бы парня в озлобленного фрика — психованным он мог не только выглядеть, но и стать. Ему было бы просто труднее работать и думать из-за того, что голод испытывал бы и его мозг. Пришлось искать более сбалансированный подход".

Таким подходом стала редуцированная диета, основанная на древнем, как жир, принципе "расходуй больше, чем потребляешь". Секреты своей программы преображения Фокса тренер Уотерсон не выдает (что и понятно — он на этих секретах зарабатывает). Но рассказы самого Мэттью и комментарии экспертов MH помогли восстановить картину происшедшего. Итак.

Больше белков, меньше жиров и углеводов — это понятно. Но перед началом программы Фокс также прошел полное обследование организма. "Все правильно сделал, — подтверждает директор косметологической клиники "Аврора" Лиана Давидян. — У нас перед началом таких активных "боевых действий" пациента проверяют на пищевую непереносимость (до 300 продуктов и специй), проводят анализ его гормонального статуса, развернутый биохимический анализ крови, обследование у кардиолога, эндокринолога, УЗИ органов брюшной полости... Не всем известно, но определенными компонентами пищи можно, например,

усилить работу генов, влияющих на обмен веществ, развитие мышц и т.д.".

Не знаем, стимулировали ли Фоксу гены, но как минимум ему подобрали рацион из тех продуктов, которые в его конкретном теле превращались конкретно в энергию и мышцы, а не в жир и шлаки. В итоге питание удалось сделать хоть и полноценным, но довольно скудным. Рассказывает сам Фокс: "В целом я потреблял 1500–1600 ккал в день. А уже в ходе работы над фильмом, за 7–10 дней до съемок ключевых сцен, я переходил на 1100–1200 ккал. Я ел только куриные грудки, брокколи на пару и пил белковые коктейли на воде. Это было суровое испытание".

Добавим: а еще это была дополнительная и довольно утомительная морока. Ведь Фокс не лежал в стационаре, а постоянно летал в разные страны. "Я брал с собой всякие мюсли в батончиках и злаковые смеси, так что в самолете у меня всегда было что перекусить. А еще я нашел фирму, которая доставляла мне еду, где бы я ни был. Ее готовили в соответствии с моими требованиями по калорийности и привозили уже готовой. Это было удобно и, что удивительно, вкусно. Конечно, это дорого, но, если хочешь здорового питания, неизбежно приходится тратить больше. Не случайно среди бедных людей, которые едят самую дерьмовую пищу, так много толстяков. После этих съемок я столько узнал о еде, что мы и дома стали питаться по-другому — теперь едим макароны не каждый день, а лишь раз в неделю".

"Безопасный путь — это похудение со скоростью не более 1,5 кг в неделю, и Фокс, судя по нашим данным, этот темп выдержал, — одобрительно кивает доктор Давидян. — Классическая диетология действительно не рекомендует мужчинам питание с калорийностью менее 1600 ккал.

А все, что ниже этого уровня, и вправду должно продолжаться не более 10 дней. Добавлю также, что при значительном ограничении калорийности не обойтись без витаминно-минеральных комплексов, которые, вероятно, и были назначены Фоксу вместе с протеиновыми коктейлями".

НЕ БЛЕВАТЬ

Много нового Фоксу пришлось узнать и о тренировках: "Сначала я думал, что тренер сделает акцент на кардиотренировках, и они действительно были. Но кроме них, было просто огромное количество круговых тренировок. Раньше я заходил в спортзал, делал упражнение, потом отдыхал, потом снова упражнение — и снова

ЖЕСТЬ КАДРОВ

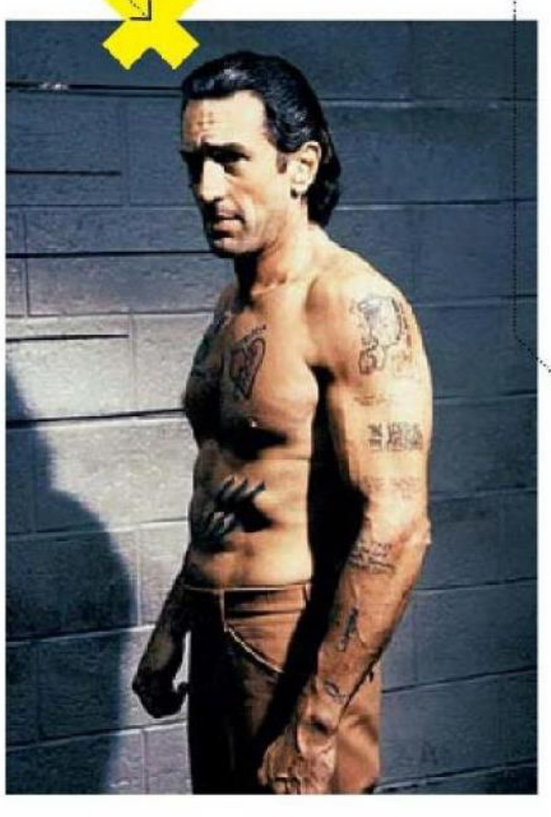
Грим — это для девочек. Спецэффекты — для компьютерных фриков. Настоящие мужчины ради хорошей роли готовы запереть себя в спортзале на долгие месяцы, чтобы выйти оттуда с телом, которое другие не могут построить себе за всю жизнь. Вот 5 примеров и заодно 5 ответов на основные мужские отмазки от фитнеса.

КАКАЯ КАЧАЛКА?!

Мне скоро на пенсию!

Роберт Де Ниро, "Мыс страха"

Фильм начинается с тренировки героя Де Ниро в тюремной камере: покрытое татуировками тело буквально распирает от энергии. На то, чтобы стать таким в 48 лет, у Роберта ушло 6 месяцев низкоуглеводной диеты и тренировок: 6 раз в неделю по 2–3 часа он проводил в зале со своим тренером Дэном Харви. Они делали акцент на прокачке груди, спины и ног, заканчивая каждую сессию 45-минутным кардио. Харви вспоминал, что первое время Де Ниро надо было подгонять, но примерно через 3 месяца он так вошел во вкус, что хотел еще и еще: "Роберт начинал занятие с 50 подтягиваний и 150 выпадов, а к съемкам с голым торсом готовился, как бодибилдер к выступлению", — говорит Дэн Харви.



КАКАЯ КАЧАЛКА?!

Я тощий, и у меня мышцы просто не растут!

Эдвард Нортон, "Американская история X"

Пример Нортона показывает, как худой и невысокий парень может измениться до неузнаваемости за 3 месяца. Его тренер Энтони Кротес сделал упор на больших весах в ущерб количеству повторений. Нортон много работал с железом, фокусируясь в основном на груди и плечах — именно они в первую очередь делают человека крупнее внешне. Чтобы мышцы не адаптировались к одинаковым нагрузкам, тренер все время вводил новые упражнения. Итог — 15 килограммов новеньких мышц на еще недавно тощем теле. Впрочем, за 3 месяца это было бы невозможно без специальной диеты: актер ел 7 раз в день, особенно налегая на курицу, индейку и рыбу.

КАКАЯ КАЧАЛКА?!

Я и хожу-то с трудом!

Кристиан Бейл, "Бэтмен. Начало"

Одна из самых впечатляющих метаморфоз в киноиндустрии: похудевший для фильма "Машинист" до 55 кг Бейл за последующие 6 месяцев вернулся в форму, набрав 30 кг мышечной массы. А ведь в начале этого пути он даже не мог ни разу отжаться. Это полезно иметь в виду тем, кто, совсем растеряв былую форму, стесняется ходить в фитнес-клуб. При желании из любого за полгода можно сделать Бэтмена, правда, потребуется минимум 4 составляющих: отменное здоровье, неукоснительное следование диете, минимум четыре 2–3-часовых тренировки в неделю, а главное — мотивация.

КАКАЯ КАЧАЛКА?!

Я ничего тяжелее стакана не поднимаю!

Микки Рурк, "Рестлер"

С 80-х Микки все реже качался и все больше накачивался. Думаешь, ты много пьешь? Не смеши хотя бы Рурка — были времена, когда твою предельную дозу он выпивал еще за завтраком, закусывая пачкой сигарет! Потеряв в итоге деньги, работу и внешность плейбоя, парень остался у разбитого всего. И тут шанс — роль в фильме "Рестлер". Чтобы восстать из пепла, Микки за 7 месяцев скинул жирок и сменил его на 14 кг вновь обретенных мышц — неплохо для 52-летнего гуляки. Каждое утро начиналось с пробежки по пляжу длиной 3,2 километра, потом — сон, после этого полтора часа работы с железом, завтрак и 45 минут кардио. Вечером Микки полтора часа качался в зале, а ближе к съемкам — еще два часа уделял непосредственно реслингу под руководством Афы "Дикого Самоанца", профессионального рестлера и родственника Дуэйна "Скалы" Джонсона. Ну и конечно, никакого алкоголя.

КАКАЯ КАЧАЛКА?!

Я и так Брэд Питт!

Брэд Питт, "Троя"

Даже по сравнению с той формой, в которой Брэд был в "Бойцовском клубе" и "Большом куше", его тело в "Трое" — эталон. При этом его Ахиллес — не перекачанный кусок мяса, а гармонично развитый атлет. Секрет в пропорциях: за 7 месяцев подготовки Питт отлично прокачал спину и плечи, в то время как многие любители качалки излишне увлекаются тренировками рук и груди, отчего выглядят, как моряк Попай. Целью Питта и его тренера Грега Джоуджона-Роша было тело воина, который должен легко двигаться, поэтому у Ахиллеса нет гипертрофированных мышц. Работа над физикой Ахиллеса состояла из ежедневных 2–3-часовых тренировок в зале и 1–2 часов занятий с мечом.

ФОТО: LEGION-MEDIA

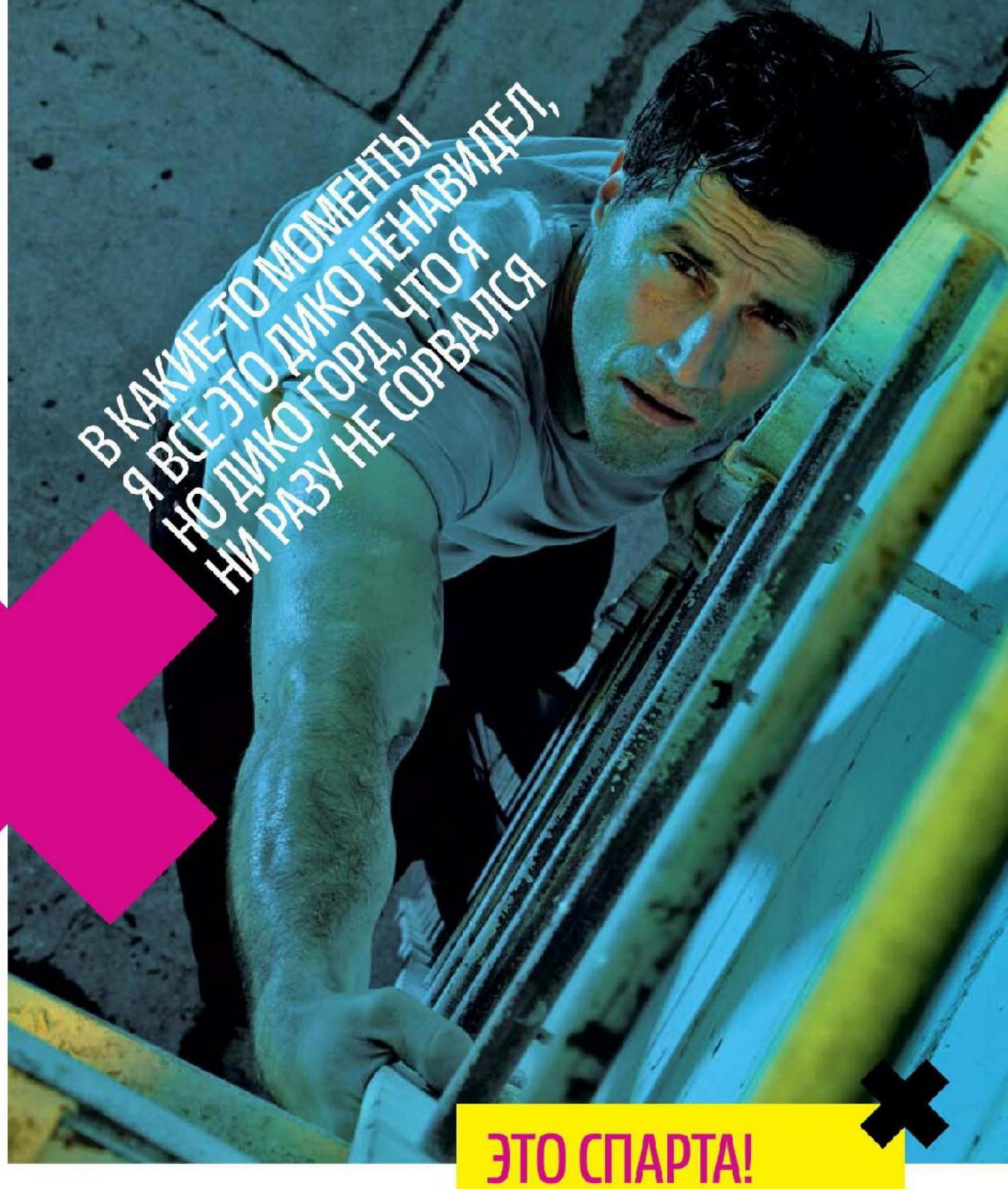
отдых. В круговых тренировках отдыха нет вообще. Полтора часа нагрузки без перерыва — порой мне казалось, что меня сейчас вырвет". Такой подход может отпугнуть новичка, но Саймон Уотерсон понимал, что времени у них с Фоксом мало и к цели надо идти кратчайшей дорогой.

"Сочетание круговых и обычных силовых тренировок при занятиях оптимальным образом стимулирует катаболизм, совокупность химических процессов, направленных на расщепление сложных соединений (например жировой и мышечной тканей), — это вступил в обсуждение фитнес-редактор MH Дмитрий Смирнов. — Заниматься надо не менее пяти дней в неделю. Вот только насчет "приумножения мышечной массы" я бы в данном случае не обольщался: тренер Фокса, сделав упор в диете на белки, смог сохранить как можно больше мышц, но добавить их в такой обстановке невозможно. Став суше, мышцы стали заметнее визуально, а оттого могло создаться впечатление, что Фокс стал мускулистее".

Тем не менее вот итог: с 91 кг при росте в 188 см Мэттью меньше чем за полгода опустился на опасный минимум — 73,5 кг. Фильм был снят и с успехом прошел в прокате, критики особо отметили метаморфозы Фокса. Добрый доктор из Lost оказывается безжалостной машиной для убийства и в первой же своей сцене сокрушительно избивает на ринге чемпиона боев без правил.

Недоволен остался только наш Смирнов: "Я бы не советовал обычному человеку специально создавать такой дефицит веса. Это чисто киношный подход — сродни дорогостоящему спецэффекту. Длительное время удерживать такую форму будет практически невозможно — да это и не нужно, на мой взгляд. Уже в самом начале эксперимента у Фокса был вполне нормальный вес".

Впрочем, Фокс и не собирается оставаться "угрожающим и немного психованным". Он вынес из этой истории другой драгоценный опыт: "Если честно, в какие-то моменты я все это дико ненавидел, но дико горд, что я ни разу не сорвался. Я просто мысленно представлял, как я хочу выглядеть, и пахал как лошадь. А теперь представь, какой кайф я испытал, увидев результат!
Во время съемок я никогда не смотрю отснятый материал, поэтому впервые увидел себя со стороны, когда мне кто-то прислал по почте фотографии со съемок. Я обомлел: "Ни хрена себе!" — я не мог поверить, что вижу себя, но выглядел в точности так, как хотел. И что мне дало огромную уверенность в себе — это осознание, насколько мы способны контролировать состояние своего тела. Большинство людей постоянно ходят по замкнутому кругу неудачных попыток что-то изменить. Они сами виноваты в своих неудачах. Я-то знаю: достаточно захотеть, и ты превратишься в совсем другого человека". ■



ЭТО СПАРТА!

Девиз тренировки Джерарда Батлера для фильма "300 спартанцев": "Живи быстро, умри накачанным". Актер хотел получить сверхформу здесь и сейчас. 4 месяца адской нагрузки под руководством скалолаза Марка Твайта и бодибилдера Франко Ликастро включали круговые тренировки, пробежки по пересеченной местности, работу на гимнастических кольцах и силовой экстрим вроде кантовки покрышек от грузовиков. Итог — на экране, но тебе такого не надо. Почему? Отвечает сам Батлер: "Одержимый, слепой максималистский подход, которому я следовал до съемок, был хорош только для самого Леонида — он-то знал, что у него нет будущего. Но такой способ работает лишь на очень коротких отрезках жизненного пути". В итоге перетренировавшийся Джерард после съемок был вынужден на 8 месяцев вообще забыть о физкультуре, чтобы дать организму восстановиться.

СТРАТЕГИЯ СЖИГАНИЯ ЖИРА

Именно этот комплекс упражнений, разработанный Саймоном Уотерсоном, лег в основу методики снижения веса, которую использовал Фокс. Главный принцип тут — интенсивность. Готов? Вот два напутствия от Саймона: чур, не блевать и не падать в обморок.

ПЕРВЫЙ КРУГ: упражнения общей физической подготовки

Эти пять упражнений заставят твои мышцы выработать немало молочной кислоты. Делай по 10 повторов в каждом упражнении, потом без отдыха переходи к следующему. Между раундами отдыхай 60 секунд.

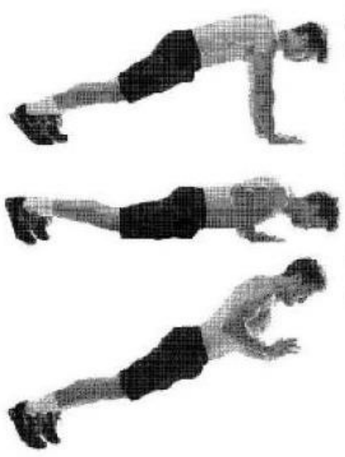
РАУНД 1: А, Б, В, Г, Д
РАУНД 2: Б, В, Г, Д
РАУНД 3: В, Г, Д
РАУНД 4: Г, Д
РАУНД 5: Д

А. БЕРПИ С ПОДТЯГИВАНИЕМ

Встань под турником. Прими положение "упор присев", затем резко выброс ноги назад, перейдя в положение "упор лежа". Поднимись на ноги и подтянись на турнике. Это — один повтор.

Б. "ДРОВОСЕК" НА БЛОКЕ

Установи трос максимально низко, присядь, чтобы взять рукоятку, и повернись вполоборота к тренажеру. Теперь встань и, поворачиваясь влево, тяни рукоятку вверх и в сторону до тех пор, пока она не окажется на уровне головы. С тебя — 10 повторов в каждую сторону.

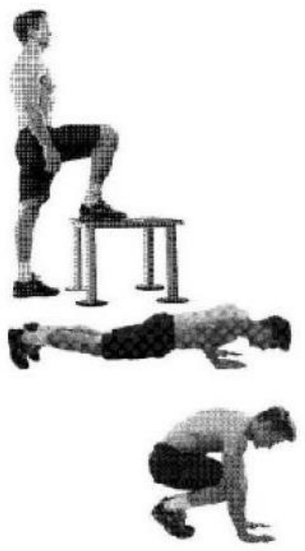


В. ПЛИОМЕТРИЧЕСКИЕ ОТЖИМАНИЯ

Держа тело прямо, а руки чуть шире плеч, резко отожмись так, чтобы твои руки (а лучше и ноги) оторвались от пола. Аккуратно приземлившись, вернись в исходное положение.

Г. СВИНГИ С ГИРЕЙ

Встань прямо, ноги на ширине плеч, обеими руками держи перед собой пудовую гирю. Качни снаряд назад в сторону паха, не округляя поясницу, после чего, мощно подав таз вперед, вытолкни гирю на уровень плеч, не помогая себе руками.

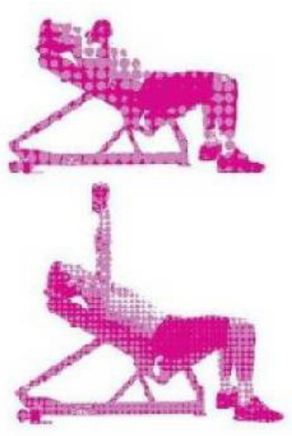


Д. ПОДЪЕМЫ НА СКАМЬЮ И БЕРПИ

Встань перед скамьей. Поставь на нее ногу и поднимись, не помогая второй ногой. Вернись в исходное положение, повтори с другой ноги, после чего прими упор лежа. Сделай 1 отжимание, прыжком перейди в упор присев, вернись в исходную позицию.

ВТОРОЙ КРУГ: силовые упражнения

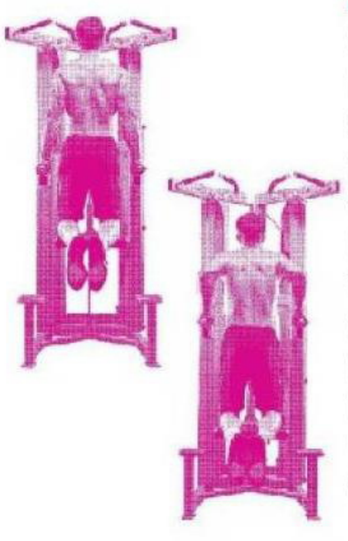
Первые четыре упражнения объединены в суперсеты: выполнив нужное число повторов упражнения А1, без отдыха переходи к А2. И так, пока не выполнишь положенное число подходов. После окончания суперсета отдыхай 60 секунд.



А1. ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ

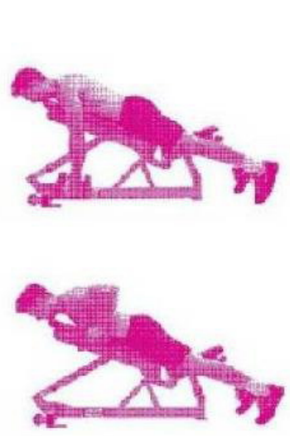
Установи скамью под углом в 30–45 градусов. Возьми в каждую руку по гантели и подними их над собой, расположив грифы в одну линию. Сгибая руки в локтях, опусти гантели по сторонам от груди. Вернись в исходное положение и повтори. Сделай 3 подхода по 15 повторов.

СУПЕРСЕТ 1



А2. ОБЛЕГЧЕННЫЕ ОТЖИМАНИЯ НА БРУСЬЯХ

Помести ладони на брусья, встав коленями на опорную платформу. Сгибая руки, опустись, пока плечи (часть руки от локтевого до плечевого сустава) не станут параллельны полу. Мощно вернись в исходное положение и повтори. Сделай 3 подхода по 15 повторов.



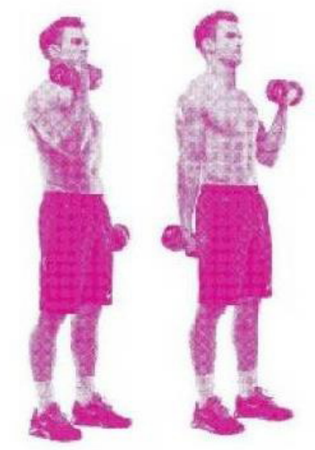
Б1. ТЯГА ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА ЖИВОТОМ НА СКАМЬЕ

Ляг животом на ровную скамью, держа в вытянутых руках гантели. Прижимая локти к корпусу, подтяни гантели к поясу, после чего плавно вернись в исходное положение. Сделай 2 подхода по 25 повторов.

СУПЕРСЕТ 2

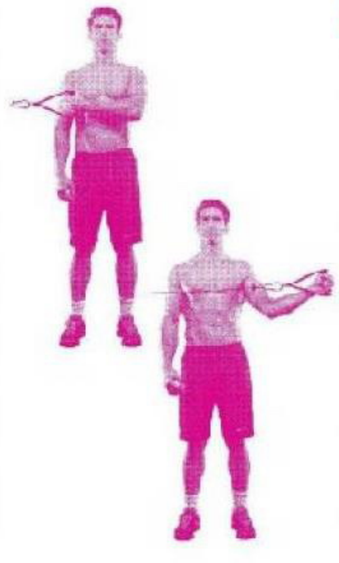
Б2. ОБРАТНЫЕ ОТЖИМАНИЯ

Сядь на лавку, согнув ноги в коленях. Ладони поставь на край скамьи, расположив их чуть уже плеч. Сгибая руки в локтях, опустись вниз до параллели плеч с полом. Без остановки вернись в исходное положение и повтори. Сделай 2 подхода по 25 повторов.



В. ПОДЪЕМ НА БИЦЕПС С ГАНТЕЛЯМИ СТОЯ

Встань прямо, держа руки с гантелями по бокам. Поочередно поднимай гантели к груди, поворачивая кисть ладонью к себе. Сделай 3 подхода по 15 повторов для каждой руки.



Г. СУПИНАЦИЯ ПЛЕЧА НА БЛОКЕ

Встань боком к тренажеру, держа рукоятку в левой руке, согнутой в локте под углом 90 градусов. Не помогая себе корпусом, разверни плечо рабочей руки влево насколько сможешь. Вернись в исходное положение и повтори. Сделай 3 подхода по 10 повторов для каждой руки.

ФОТО: ADRIAN WEINBRECHT

РАЦИОН

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ВАТТ

В микроволновой печи можно не только сушить носки или подогревать вчерашнюю кошку, но и готовить полноценные блюда. Без хрустящей корочки, конечно, но нам она и не нужна.

ТЕКСТ: АЛЕКСЕЙ ЗИМИН; ФОТО: КОНСТАНТИН ЖУК

Бывает же такое: ты наконец решил нормально поесть дома и даже специально для этого заранее проголодался, но забыл заплатить за газ. Или, допустим, ты захотел по-человечески питаться на работе, обходя стороной автоматы с сандвичами и чипсами. По-любому, пришла пора с умом воспользоваться штуковиной, которая обычно служила тебе, чтобы добывать холестерин из сыра путем его плавления и превращать пищу из куска льда в резиновое изделие. СВЧ-печь, она же микроволновка, сгодится не только для этого. Мы выяснили, как и что можно приготовить в ней, чтобы потом не мучиться угрызениями совести и желудком.

www.MensHealth.com.ua
MH

ИНТЕРЕСНО О НЕВКУСНОМ

Принцип работы микроволновки прост, как сосиска в тесте: прибор под названием магнетрон преобразует электрическую энергию в сверхвысокочастотное электрическое поле, которое заставляет активно двигаться содержащиеся в продуктах молекулы воды, жиров и сахаров. Перемешивание молекул увеличивает температуру материала — энергия электромагнитного излучения преобразуется в тепловую энергию.

НА ГОТОВКУ СТАНОВИСЬ

Чтобы зря не переводить продукты и в итоге не испортить себе и другим трапезу, нужно кое-что знать о принципах готовки в СВЧ-печи. Не торопись закатывать глаза со словами "я голодный, а они опять со своими нудными советами — здесь же ничего сложного!". Сложного ничего, но полезного полна чаша.

1 Для готовки в микроволновке бери жаропрочную посуду, выдерживающую температуру до 300°С. Лучше — прозрачную, чтобы видеть, что в ней происходит. И круглой формы — чтобы ингредиенты равномернее прогревались.

2 Глубина проникновения микроволн зависит от плотности продукта: например, 300 г продуктов с рыхлой структурой (каша, пюре, фарш) прогреются быстрее, чем те же 300 г твердых кусков мяса или картофеля. Собственно, поэтому в СВЧ-печи готовят преимущественно сложносоставные блюда из мелких (или мелко нарубленных) ингредиентов.

3 Время готовки прямо пропорционально количеству ингредиентов, которые ты собираешься превратить в еду: если их масса увеличивается вдвое, то и сеанс должен длиться в два раза дольше.

4 Овощи и мясо нарезай ломтиками небольшого размера, чтобы они прогревались одинаково (один раз за сеанс все перемешай от краев к центру). Если куски все-таки получились разными, раскладывай более крупные части подальше от центра емкости — по краям концентрация тепла выше, чем в середине.

5 Если хочешь запечь всю птицу целиком, привяжи крылышки и ножки к тушке, чтобы они не пережарились. Чтобы придать продукту аппетитную окраску, смажь курицу (или большой кусок мяса, если ты решил не рубить его) соевым соусом, неострой горчицей или посыпь паприкой.

6 Рыбу готовь в закрытой посуде с отверстием в крышке. Чтобы ее не пересушить, выставь мощность в 900 Вт и готовь 5–7 минут. И не соли сильно куски мяса и рыбы перед тем, как их отправить в микроволновку, чтобы на выходе блюдо не оказалось слишком сухим.

7 Крупы и бобовые нужно размачивать в воде задолго до приготовления — минимум за 5–7 часов.

8 Последнее — очевидное, но кто-то же должен об этом сказать: продукты с замкнутой оболочкой в микроволновке закипают и взрываются. Даже не пытайся приготовить в этой печке яйца в скорлупе, консервы в банках или продукты в герметичных пакетах. Продукты с кожурой, например картофель или яблоки, проткни несколько раз зубочисткой.

ЖЮЛЬЕН С КУРИЦЕЙ И ГРИБАМИ

Что взять

НА 2 ПОРЦИИ

200 г филе куриной грудки
200 г шампиньонов (или белых грибов)
4 ст. л. тертого пармезана (или другого твердого сыра)
4 ст. л. сливок
2 ст. л. майонеза
2 ч. л. порошка карри
2 ч. л. укропа, мелко нарезанного
1 стакан воды
Соль и перец по вкусу

Как приготовить

1. Курицу нарежь мелкой соломкой, помести в глубокую форму объемом 500 мл, залей водой. Накрой крышкой, поставь в микроволновку на 10 минут при полной мощности.
2. Грибы хорошо промой и очисть, нарежь мелкими кубиками. Забрось их к курице, накрой крышкой и заведи печку еще на 10 минут.
3. Готовим соус. Смешай в миске сливки, майонез, зелень. Посоли и поперчи, добавь карри.
4. После того как курица и грибы закончат вращаться в печи, достань кастрюлю, слей образовавшуюся жидкость. Залей соус, посыпь сыром и отправляй все в печь еще на 5 минут.
5. Вынь жюльен из печи и дай ему постоять 10 минут перед съедением.

КУРИЦА В ПИВЕ С РИСОМ И ЧИЛИ

Что взять

НА 2 ПОРЦИИ

3 куриных бедра
1½ стакана темного пива
2 головки репчатого лука, мелко нарезанного
3 выдавленных зубчика чеснока
1 перец чили, мелко нарезанный
1 стакан риса (обычный белый подойдет)
Горсть свежей петрушки или кинзы, мелко нарезанной
Соль и перец по вкусу

Как приготовить

1. Куриные бедра отдели от костей, сними с них кожу, нарежь небольшими кубиками, натри чесноком.
2. Выложи куски в форму для микроволновки объемом 1,5–2 л, добавь рис, лук, чили, влей пиво. Все перемешай. Посоли и поперчи, накрой крышкой и ставь в печку на 20 минут при полной мощности.
3. После окончания сеанса в микроволновке оставь блюдо под крышкой еще минимум на 10 минут.

ОМЛЕТ В ПОМИДОРЕ

Что взять

НА 2 ПОРЦИИ

2 помидора
2 куриных яйца
2 ч. л. оливкового масла
2 выдавленных зубчика чеснока
1 ст. л. петрушки, мелко нарезанной
2 ст. л. твердого сыра, натертого на мелкой терке
Соль и перец по вкусу

Как приготовить

1. С помидоров срежь верхушки. С помощью ножа и чайной ложки аккуратно, чтобы не повредить стенки, вынь мякоть. Стенки изнутри смажь маслом (по 1 ч. л. на каждый помидор) и натри чесноком.
2. Взбей яйца вместе с сыром и зеленью петрушки. Посоли, поперчи.
3. Влей в помидоры получившуюся смесь, накрой срезанными верхушками. Клади на тарелку, ставь в микроволновку и запекай в течение 3 минут на полной мощности.

БРЕДНИ О ВРЕДНОМ

Народный миф гласит: СВЧ-излучение деформирует и разрушает молекулы веществ, содержащихся в продуктах, создавая новые соединения. Они-то и могут спровоцировать рак, проблемы с щитовидной железой и желудком, способствовать изменению состава крови.

Всемирная организация здравоохранения еще в 2008 году ответила на это таким вердиктом: СВЧ-излучение не оказывает вредного влияния ни на человека, ни на еду. "Если никаких вредных веществ – нитритов, пестицидов, диоксинов, тяжелых металлов и т.д. – в продуктах не было, они просто не могут появиться там в процессе приготовления, это антинаучно", – поясняет диетолог Марианна Трифонова. "При этом витамины и минералы достаточно хорошо сохраняются в продуктах, приготовленных в микроволновке", – уверяет гастроэнтеролог Европейского медицинского центра Диана Дичева. – И времени на приготовление нужно немного, а это способствует лучшему сохранению полезных веществ. К тому же готовое блюдо содержит меньше перегоревшего жира – в отличие от пищи, приготовленной, например, на сковороде в масле".

СЫРНЫЙ СУП

Что взять

НА 2 ПОРЦИИ

2 картофелины, мелко нарезанные
1 морковь, мелко нарезанная
1 луковица, мелко нарезанная
100 г плавленого сыра, натертого на мелкой терке
150 мл сливок (заранее подогрей)
1/2 нарезанного стебля сельдерея
1 ст. л. петрушки, мелко нарезанной
2 стакана воды
Соль и перец по вкусу

Как приготовить

1. Закинь овощи в посуду объемом 1,5–2 л, залей водой, добавь сельдерей, посоли и поперчи. Накрой крышкой. Нагревай в микроволновке при максимальной мощности 10–12 минут.
2. Добавь в емкость сыр, влей сливки и все перемешай. Запусти печь на средней мощности и готовь еще 10 минут – пока сыр полностью не растворится. Все хорошо перемешай.
3. Дай настояться 10 минут, разлей по тарелкам и посыпь зеленью.

ПШЕННАЯ КАША С ТВОРОГОМ

Что взять

НА 2 ПОРЦИИ

150 г пшена, замоченного с вечера
½ стакана молока
½ стакана воды
½ стакана творога
2 ч. л. сахарного песка
Щепотка соли

Как приготовить

1. Засыпь пшено в глубокую форму для СВЧ-печи объемом 500 мл. Вылей в нее воду, накрой крышкой (если нет крышки, затяни пищевой пленкой) и поставь в микроволновку на 6 минут, включив максимальную мощность.
2. Слей воду из пшена, налей вместо нее молоко. Посоли и поперчи. Верни кастрюлю в микроволновку и запусти печку на 3 минуты при полной мощности.
3. Добавь творог, все перемешай и грей еще 3 минуты на средней мощности.
4. Дай каше настояться под крышкой 10 минут.

РЕЖИМ РАБОТЫ: С 500 ДО 2500

Максимальная мощность микроволнового излучения в разных моделях СВЧ-печей может колебаться от 500 до 2500 Вт и выше. В наших рецептах максимальной мы установили мощность в 1200 Вт, средней — 600 Вт (также мы использовали самую простую микроволновку, без режимов конвекции, функции гриля, раздельного климат-контроля и выхода в Интернет). Если твоя печка мощнее, пища приготовится быстрее, чем указано в наших рецептах, — следи за этим.

БАКЛАЖАНЫ В СМЕТАНЕ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

Что взять

НА 2 ПОРЦИИ

2 баклажана, нарезанных мелкими кубиками
2 помидора, нарезанных мелкими кубиками
2 головки репчатого лука, нарезанные тонкой соломкой
2 сладких красных перца, нарезанных мелкими кубиками
½ стакана сметаны
Соль и перец по вкусу

Как приготовить

1. Баклажаны посоли и дай им постоять 10 минут.
2. В кастрюлю среднего размера (1,5–2 л) выложи слоями лук, перец, помидоры, баклажаны. Накрой крышкой, туши в микроволновке на максимальной мощности 6 минут.
3. Добавь сметану, все перемешай, посоли, поперчи и запусти печь еще на 2 минуты. Подожди 5 минут и ешь.

ШОКОЛАДНЫЙ КЕКС

Что взять

НА 2 ПОРЦИИ

2 куриных яйца
3 ст. л. молока
3 ст. л. растительного масла
5 ст. л. пшеничной муки
5 ст. л. сахара
2 ст. л. какао-порошка
½ ч. л. разрыхлителя
1 ст. л. темного шоколада (не менее 50% какао), натертого на мелкой терке
Ванильный экстракт по вкусу
Щепотка соли

Как приготовить

1. В миске венчиком или вилкой перемешай все ингредиенты (кроме тертого шоколада).
2. Вылей получившуюся смесь в керамическую кружку объемом 250–300 мл. Посыпь шоколадом. Выпекай в микроволновке 3,5 минуты на максимальной мощности. Не пугайся, когда содержимое кружки полезет через край, в итоге кекс все же должен осесть. ■

ОТНОШЕНИЯ

ДВАЖДЫ ДВОЕ

Гигабайты текстов написаны о том, как правильно организовать и обставить первое свидание. Однако встреча №2 имеет не меньшее, а порой даже большее значение. О ключевых элементах второго свидания МН рассказывает наш агент с той стороны баррикад — Арина Винтовкина.

ФОТО: PICDESK.COM/CARLOS NUNEZ

Н

Ну что ж, дорогой читатель, у меня для тебя хорошая новость — только, боюсь, ты расстроишься. Если ты получил согласие на второе свидание — фундаментальную проверку на кавалеропригодность ты, похоже, прошел. Однако следующая ваша встреча не "порой даже", а просто важнее. Объясняю.

С одной стороны, больше ответственность. Первое свидание — это, как правило, апогей сумбура и нервозности. И девушка это прекрасно понимает, поэтому может сделать скидку и великодушно закрыть глаза на то, что ты ляпнул или выпил лишнее. На втором свидании отмазка "перенервничал" не работает. Счет за допущенные ошибки тебе выпишут по полной, и последующий отказ женщины встречаться, как правило, окончателен и обжалованию не подлежит.

С другой стороны, меньше вероятность секса. Если бы девушка почувствовала зов плоти и хотела бы продемонстрировать тебе, какая она вся из себя спонтанная и страстная, то выпрыгнула бы из лифчика в конце первого свидания. Однако теперь, чтобы подтвердить репутацию "не такой", ей придется натянуть трусы повыше и, как приличной, терпеть до третьего, а то и пятого свидания.

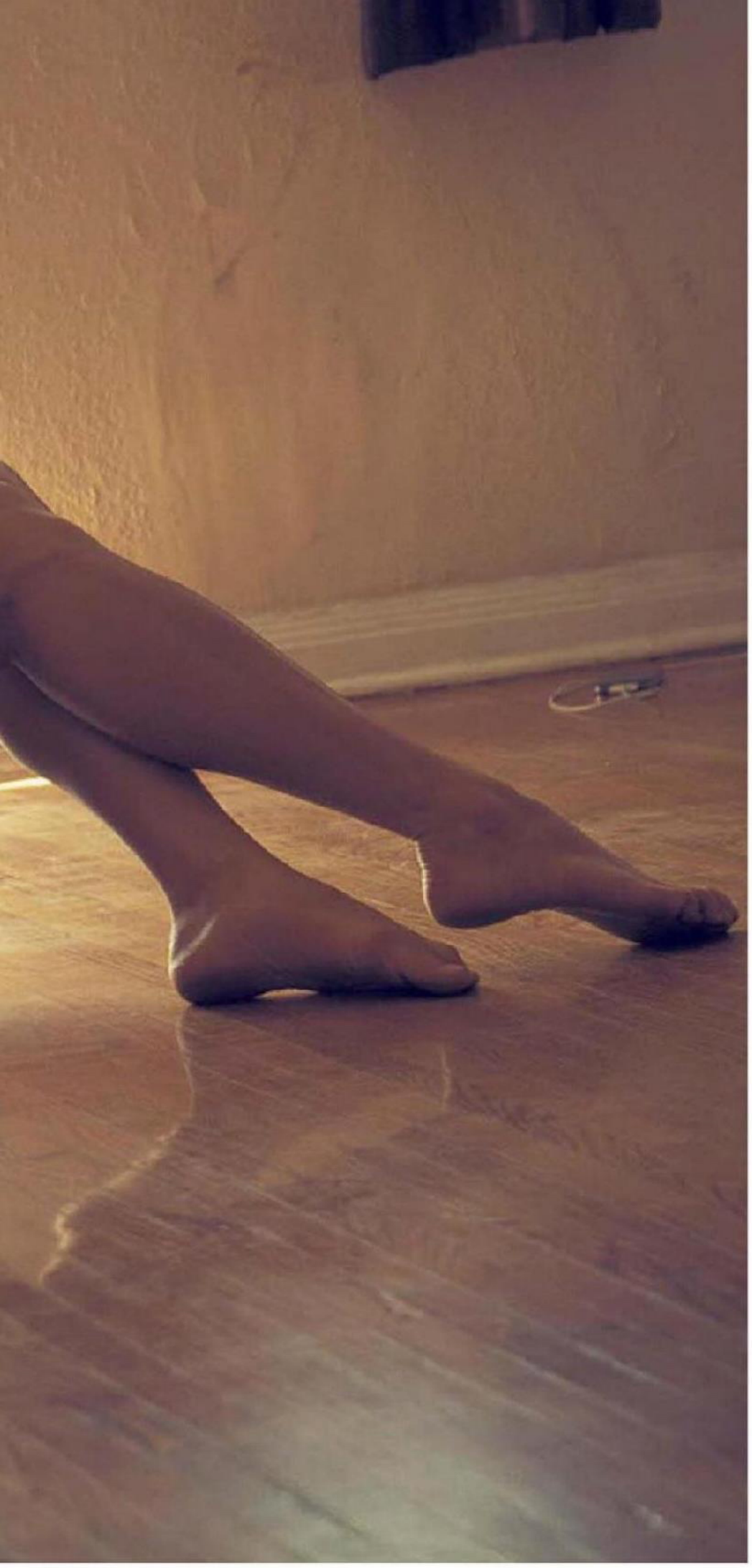
Надеюсь, все вышесказанное не отбило у тебя желания свидаться повторно. Так что приступим, собственно, к разбору ключевых элементов вашей новой встречи.

этап №1

Переговоры

Первый вопрос, который предстоит решить: какую паузу взять после первого свидания, перед тем как объявиться с предложением встретиться вновь? Негласный этикет: на раздумья у тебя есть от двух до пяти дней. Даже если первое знакомство прошло блестяще и ты не скрывал, что пленен и очарован, в интересах дела стоит оставить девушку в легкой неуверенности: "Позвонит или нет?" Начнешь названивать, допустим, на следующий же день — рискуешь выглядеть слишком предсказуемым и навязчивым, что мужчине совершенно не к лицу. Или и того хуже: девушка квалифицирует твою чрезмерную заинтересованность как проявление крайней степени отчаяния (дескать, парню так редко выпадает шанс пообщаться с живой женщиной, что он чуть ли не поскуливает от нетерпения увидеть ее снова). А вот обменяться в ходе паузы парой-тройкой СМС разной степени фривольности — не возбраняется. Если ты имеешь дело с девицей, не до конца уверенной в собственной неотразимости (а таких, мягко говоря, немало среди моих сестер по гендеру), это даже приветствуется, поскольку поможет ей окончательно не утратить веру в себя за эти два-три-пять дней. Во всех остальных случаях — подогреет девушкин интерес и подготовит правильную почву.

Еще одна тонкость: когда будешь вербализировать свое желание увидеться вновь, попробуй сформулировать это в виде прямолинейного "Я хочу тебя видеть", а не нейтрального "Давай сходим куда-нибудь" или



ВМЕСТО “НЕТ”

Нередки случаи, когда, как бы ты ни рвался в бой, до второго свидания тебя банально не допускают. Завтра у нее завал на работе. В пятницу — пилатес. На выходных она обещала бабушке перекрыть крышу рубероидом. А потом ты звонил, но девушка не подняла трубку и даже не удосужилась написать СМС. Возможно, все дело в специфическом анатомическом строении гортани, но редкая женщина способна прямо сказать неугодному кавалеру: “Извини, у нас ничего не выйдет, поэтому лучше просто сотри мой номер”. Можно, конечно, выждать еще недельку и попробовать совершить контрольный звонок. Но в девяти случаях из десяти тебе опять придется выслушивать про работу-пилатес-рубероид или длинные гудки, поэтому разумнее отступиться и не терзать больше девушку своим вниманием.

невнятного “Не люблю есть в одиночестве”. От этого “я хочу” буквально разит маскулинностью и явно не дружескими намерениями.

ФАТАЛЬНАЯ ОШИБКА Пропадать больше чем на две недели. В лучшем случае женщина решит, что ты женат и раздавал супружеские долги в очередном турецком “олинклюзиве”. В худшем — что она для тебя девушка из списка “на твердую троечку” и, обломавшись с какой-нибудь заманчивой “пятеркой”, ты решил: а почему бы не позвонить Катюхе, раз делать все равно нечего? Хотя еще неизвестно, что следует считать худшим вариантом.

этап №2

Место встречи

Универсальных локаций для второго свидания — впрочем, равно как и для первого, — не существует. Очевидно, что все зависит от персоналий самих свидающихся: поклонницу Елены Ваенги едва ли стоит звать на концерт куртуазных маньеристов, а потомственную вегетарианку — бить кабана. Другое банальное соображение: лично я бы поостереглась вопиюще романтических вариантов — всяких, например, уединенных кабинетов в ресторанах восточного толка. Секса тебе сегодня все равно не видать (см. выше), а потому весь этот чад свечей, миллион алых роз и валяния на топчанах твоя спутница может счесть неуместным и обязывающим.

Наверняка ты слышал о том, что девушки любят тех, кто их удивляет. Есть такое дело, да. Так что если тебя вдруг посетит какая-нибудь экстравагантная идея — типа похода в тир, дендрарий или на травести-шоу, — милости просим, все пойдет в зачет. В двойном размере подобные финты тарифицируются, если о локации упоминалось в ходе первого свидания — либо самой девушкой, либо тобой, а спутница отреагировала оживленным: “Надо же, как интересно!” В этом случае тебе начислят пару лишних баллов за внимательность, потому как ты, оказывается, и правда слушал, а не просто пялился в вырез ее кофточки.

И уж совсем хорошо, если ты поведешь удивлять девушку в такое место, где тебя хорошо знают. Чем самому распинаться о том, какой ты весь из себя успешный и обаятельный парень, пускай за тебя это сделают другие: байкер встретит нежным “Сан Саныч, как приятно снова вас видеть!” или знакомый инструктор в тире пришлет дополнительный патрон “компли-ментом от заведения” в конце стрельбы. Женщины обычно подобные штуки мимо ушей и глаз не пропускают. Вспомни хотя бы фильм “День сурка”, где героиня Энди Макдауэлл снизошла до Билла Мюррея только после того, как ее окатила волна всеобщего обожания к нему.

ФАТАЛЬНАЯ ОШИБКА Приглашать девушку на свидание к себе домой. Какой бы благовидный предлог ты ни использовал (отведать домашней лазаньи/посмотреть коллекцию твоих керамических котиков), она неизбежно сочтет тебя самонадеянным наглецом, а твое предложение — попыткой развести ее на секс, причем совершенно неизящной, что оскорбительно вдвойне.

этап №3

Установление контакта

Каким бы неочевидным тебе это ни казалось, но второе свидание обычно нужно не для того, чтобы исступленно щупать друг друга за коленки, а для установления подобия доверительных отношений. Ну по крайней мере женщинам это нужно, чтобы расслабиться и перестать, наконец, проверять, на месте ли газовый баллончик. Тем более что вы вроде уже не первый раз видитесь и можно уже не сдерживать желание кое-что выяснить. Одни будут выпытывать подробности твоих последних романов и бомбардировать каверзными вопросами на тему наследственных заболеваний, отношения к Femen и фистингу (ни о чем из упомянутого распространяться не рекомендуется). Другие попытаются проверить, насколько внимательно ты их слушал на первом свидании ("Конечно же, я не буду дораду в пергаменте. Потому что у меня аллергия и на рыбу, и на бумагу, о чем я тебе, между прочим, уже говорила"). И что характерно, все это с милейшими ангельскими улыбками...

Короче, вечерок, вероятней всего, предстоит веселый. Не беда, всегда можно прибегнуть к технике эмпатийного слушания. Если в первую вашу встречу функция анимации — фонтанирование забавными историями, изобретение тем для разговоров и провозглашение тостов — негласно лежала на тебе, то в процессе второго свидания попробуй пойти в атаку и активнее спрашивай, нежели говори. Парадоксально, но факт: чем больше девушка расскажет о себе, тем крепче будет ее уверенность в том, что она тебя неплохо знает. Так что давай, выуживай из спутницы истории ее босоногого детства и студенческих попоек, да побольше.

Нелишним будет наладить тактильный контакт. Насчет вкрадчивого трогания за руки — смотри сам по ситуации. Но в кино обычно этот жест — накрывание ладони спутницы своей ладонью — практикуется между партнерами со стажем либо когда девушка рассказывает о чем-то пронзительно грустном, например о сбежавшем хомяке или бабулиной катаракте (надеюсь, что ты найдешь более удачные темы для обсуждения). Более безобидные, но от этого не менее удачные варианты: помочь спутнице снять пальто или плащ, взять за руку на пешеходном переходе, сделать дыхание рот в рот, если лобстер встанет у нее поперек горла. Тут уж не зевай: если девушка будет шарахаться от твоих, якобы случайных, прикосновений, переходить на следующий уровень рискованно...

ФАТАЛЬНАЯ ОШИБКА Спрашивать, но не слушать. Если ты думаешь, что лучший способ разговорить девушку — задать вопрос и тут же встрять со своим "А мне кажется..." или "А вот у меня был случай...", не дав ей и рта открыть, то, пожалуйста, не думай так больше. Самовлюбленных выскочек не любит никто.

ГОДЕН ИЛИ СВОБОДЕН?

Как к концу второго свидания понять, что все идет хорошо и к третьему, вероятно, тебе стоит пополнить боезапас презервативов и сменить постельное белье.

1 ОНА НЕ СКРЫВАЕТ ЭМОЦИЙ

Заливисто хохочет над шутками, внимательно выслушивает очередную твою армейскую байку и с некоторым даже наигрышем вздыхает: "Святой Ярило, какой ужас...", когда ты доходишь до эпизода с участием старлея Михалыча, трех банок тушенки и ящика динамита.

2 ОНА ОТВЕШИВАЕТ ТЕБЕ КОМПЛИМЕНТЫ

В теории все эти ее "О, как уморительно ты шутишь!" и "Какие невероятные штуки ты вытворяешь языком!" — такое же посягательство на мужскую территорию, как и инициатива первого поцелуя. На практике — явный признак того, что ты ей действительно приглянулся.

3 ОНА ОТМЕЧАЕТ ВАШЕ СХОДСТВО

Надо же, она тоже ненавидит ряженку, впервые поцеловалась под Don't Cry Guns N' Roses и жмет от груди полтинник. Считай, что на ментальном уровне ты уже по локоть у нее в декольте и уверенно подбираешься к зоне бикини.

4 ОНА НЕ ИЗБЕГАЕТ ПИКАНТНЫХ ТЕМ

Или даже сама заводит разговор о тантрическом сексе и преимуществах лубрикантов на водной основе. Да, несомненно, это провокация в чистом виде. Но одновременно и изящный способ, не покидая трусиков, продемонстрировать тебе, что ты связался с темпераментной и сексуально раскрепощенной особой. Либо она чокнутая нимфоманка, что тоже, как я понимаю, неплохо.

5 ОНА НЕ ПРОТИВ ЗАДЕРЖАТЬСЯ

Например, переместиться из ресторана в ближайший бар, чтобы официант, наконец, перестал уже выразительно поглядывать на часы и шипеть в телефонную трубку: "Я знаю, что два часа ночи! Но тут каким-то уродам приспичило поесть профитролей!" А там уже выпить на ход ноги, стременную и, чем черт не шутит, забугорную.

6 ОНА СТРОИТ ПЛАНЫ

Думаешь пересмотреть все части "Звездных войн"? Она, кстати, тоже собиралась. Планировал в следующие выходные открыть дачный сезон? Отличная идея, жаль, у нее нет дачи... Мотай на ус — и не придется ломать голову, чем заняться на третьем свидании.

7 ОНА СОКРАЩАЕТ ДИСТАНЦИЮ

Берет тебя под руку, поправляет галстук, снимает видимые одной ей соринки с цилиндра и т.д. Не поцеловать ее в конце свидания будет равносильно тому, чтобы признаться в нетрадиционной ориентации.

8 ОНА ПЕРВОЙ ПИШЕТ ТЕБЕ СМС

И сорока секунд не прошло как вы расстались, а она уже настрочила тебе что-нибудь милое и необременительное вроде: "Чудный вечер, надо бы повторить". Кто другой, может, и счел бы это элементарным проявлением вежливости, но мы-то знаем — зацепил, причем не на шутку.

этап №4

Первый поцелуй

Все проверки, которые тебе могут учинить и о которых говорилось ранее, меркнут перед этой. Деятели из американского института Олбани не врут, утверждая, что именно по поцелую девушка определяет, светит ли вам что-нибудь или нет. Первый контакт слизистых имеет решающее значение, поскольку это вопрос "химического совпадения", а с химией не поспоришь (нет, можно, конечно, но тогда твои действия будут подпадать под нормы УК). Первый контакт ваших ротовых полостей не предполагает активных действий языком или закидывания ног партнерши себе на плечи. Поцелуй должен быть легким, непродолжительным и таким, знаешь, вдумчиво осторожным. Прекрасно, если ты уловил ответное движение челюстей партнерши. В этом случае можно попробовать на мгновение оторвать свои губы от ее, посмотреть на спутницу затуманенным от вожделения взором и вновь припасть к ее рту. А потом еще и еще. Если все идет по плану, сейчас самое время продемонстрировать, насколько ты взбудоражен происходящим (иначе девушка может решить, что ты все-таки нащупал кусок шпината, застрявший у нее в зубах). Учащенное дыхание в этом смысле уместнее, чем колом торчащая ширинка, хотя сгодится и то и другое.

ФАТАЛЬНАЯ ОШИБКА Интересовать-ся, можно ли ее поцеловать. Это только в голливудских мелодрамах подобный вопрос вроде как подчеркивает, насколько мужчина галантен и учтив. В реальной жизни гораздо больше шансов выглядеть по-попрошайнически жалко. И вообще, лично я понятия не имею, как, не уронив лица, выйти из ситуации, если женщина отвечает: "Нет, нельзя". ■

ПРОФИЛАКТИКА

СТУДЕНЧЕСКОЕ

ФОТО: NATHANIEL WELCH/REDUX/EAST NEWS

ОБЩЕПИТИЕ

“Студент” и “бухает” — эти два слова стали почти синонимами, и не только в Украине. Специально для MH профессор Темпльского университета (США) Лоренс Рой Стэйнс внедрился в самую гущу американской учащейся молодежи, чтобы выяснить: зачем они так пьют.

ПРЯМО С УТРА СВЕЖЕИСПЕЧЕННЫЙ СТУДЕНТ УНИВЕРСИТЕТА РЭДФОРДА СЭМ МЭЙСОН ИСПЫТЫВАЛ ОДНОВРЕМЕННО РАДОСТНОЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ И МАНДРАЖ. ВЕДЬ НЫНЧЕ ВЕЧЕРОМ 20-ЛЕТНЕМУ ПАРНЮ ПРЕДСТОЯЛО ПРОЙТИ ЦЕРЕМОНИЮ ВСТУПЛЕНИЯ В СТУДЕНЧЕСКОЕ БРАТСТВО TAU KAPPA EPSILON. ЕМУ ПРЕДСТАВЯТ НАСТАВНИКА НА БЛИЖАЙШИЙ СЕМЕСТР, ВЫБРАННОГО ИЗ ЧИСЛА АВТОРИТЕТНЫХ ЧЛЕНОВ БРАТСТВА. И КОНЕЧНО, НЕ ОБОЙДЕТСЯ БЕЗ ВЫПИВКИ...

В клубе TKE за пределами студенческого кампуса, при мерцающем свете свечей, новый "большой брат" Мэйсона вручает студенту бутылку виски объемом 0,7 л. Воодушевленный, Сэм осушает емкость примерно за 20 минут — таковы уж традиции посвящения. "Теперь тебе лучше поблевать", — советует наставник.

Но после такой дозы парню все нипочем. Мэйсон отправляется с друзьями на вечеринку по соседству, потом на другую и в итоге отключается в квартире своего приятеля. Парня относят в спальню.

На следующее утро Сэма Мэйсона найдут мертвым. Судмедэксперты сделают заключение, что причиной смерти стало острое отравление алкоголем.

ИССЛЕДОВАТЕЛИ НАЦИОНАЛЬНОГО ИНСТИТУТА ПО ВОПРОСАМ злоупотребления алкоголем и алкоголизма (NIAAA) бьют тревогу: только в 2008 году в США около 29 000 молодых людей в возрасте от 18 до 24 лет поступили в больницы с диагнозом "передозировка алкоголя". А полторы-две тысячи человек из подобных пациентов ежегодно умирают.

Типичный портрет выпивающего американского студента выглядит так: это скорее юноша, чем девушка; скорее белый (афроамериканцы в большей степени склонны расслабляться с помощью косяка), непременно — член какого-либо студенческого сообщества. Он активно занимается спортом и выступает за университетскую команду по бейсболу или американскому футболу. Причем наиболее спортивные парни больше других рискуют своим здоровьем — они уверены, что физическая мощь и выносливость позволяют им пьянствовать на всю катушку.

К смерти тут приводит не только количество спиртного, но и скорость его потребления. Опросы показывают, что до 20% студентов на вечеринках за 2 часа выпивают по 10 и больше стандартных порций алкоголя (данные несколько неточны, так как не каждый из опрашиваемых мог вспомнить, сколько именно шотов им удалось опрокинуть до всеобщего затемнения). "Мало того, многие студенты просто не понимают, что такое "порция", и не считают количество выпитого, — говорит представитель NIAAA Аарон Уайт. — И конечно же, никто из них не проводит параллели между бутылкой и смертью".

Стандартная порция алкоголя — это примерно 350 мл пива или 40 мл крепкого напитка. Самонадеянный первокурсник Сэм Мэйсон за 20 минут получил ударную дозу в 17 порций; что было дальше, никто не помнит, но вскрытие показало, что уровень алкоголя в его крови (УАК) перед смертью составлял 4,3 промилле. "Поднявшись до 3,5 промилле, ты уже оказываешься в зоне смерти, — говорит Уайт. — Если ты только не алкоголик со стажем". При таком УАК в мозге могут отключиться центры, которые отвечают за дыхание и сердцебиение. Куда-то уходит рвотный рефлекс, заставляющий тебя кашлять и прочищать дыхательные пути, если желудок вздумает исторгнуть свое содержимое. У валяющегося в отключке есть все шансы умереть довольно позорной смертью — он просто захлебнется блевотиной.

КОГДА ТВОЙ ДРУГ В ДРОВА

Если приятель перебрал до такой степени, что пускает пузыри и вот-вот отключится, постарайся не дать ему умереть. Тебе помогут советы Джейсона Пристовски, врача скорой помощи из Санта-Барбары (Калифорния).

1 Если перебравший хоть как-то реагирует на происходящее, пусть мычит и валится с ног, но дышит, уложи его в позу эмбриона: на бок, колени подтянуты к груди, голова на боку (чтобы он не подавился рвотой, если его будет тошнить). И не забывай проведывать его время от времени.

2 Действие алкоголя может быть усилено некоторыми обезболивающими или успокоительными. Если есть подозрение, что твой друг принимает такие лекарства, буди его каждый час.

3 Если парень никак не реагирует даже на настойчивое торможение, звони в скорую. Или бери трезвого водителя и вези приятеля в больницу сам.

КОНЕЧНО, ДАЖЕ САМАЯ ТЯЖЕЛАЯ пьянка может обойтись без фатальных последствий. Многие студенты выживали и при вдвое большем УАК, чем у Сэма. Ты вполне можешь держаться на ногах дольше, если у тебя в роду были алкоголики или же ты "натренировал" свой организм частыми злоупотреблениями. Когда исследователи из Университета штата Миссури обследовали 990 пьющих студентов, то 10% из них признались, что часто устраивают "алкогольные тренировки". Причем если на обычной вечеринке в компании парни тормозят после 8–11 порций ("чтобы не отключиться слишком рано"), то на тренировке в порядке нормы — 12–17.

БЕЛОЙ НАЛИВ

Что с тобой происходит с ростом количества выпитого

*Первое число — УАК в промилле. Второе — количество стандартных порций алкоголя. Расчет произведен для мужчины весом 90–100 кг при условии почти непрерывного потребления спиртного.

0,2
2 порции*
Ты расслабляешься и начинаешь терять рассудительность. Если остановишься сейчас, выпитое вполне может пойти тебе на пользу.

0,5
3 порции
Торможение в правой нижней фронтальной области коры твоего мозга помогает снять запреты: ты становишься смелее и способен совершать поступки, которых сам от себя не ожидаешь.

0,7
4 порции
Появляются проблемы с оценками риска и ценности выбранной цели.

Все эти эксперименты частенько заканчиваются, по выражению Уайта, "экстремальной выпивкой". И как в любом экстремальном виде спорта, здесь тоже найдется горстка идиотов, мечтающих проверить границы возможного. В прошлом сентябре студент Университета штата Теннесси был госпитализирован с алкогольной передозировкой после встречи студенческого братства Pi Kappa Alpha. У полиции есть все основания считать, что состояние парня было вызвано винными клизмами, которые студенты ставили друг другу.

ВЕЧЕР ПЯТНИЦЫ, 21:30, ДОМ КАЙЛА. В КОЛОНКАХ, ПОДКЛЮЧЕННЫХ к ноутбуку с доступом на YouTube, гремит танцевальная музыка. Девять парней и две девушки в прелюдии, но не в сексуальной. Я беру пиво из холодильника и присоединяюсь к игре в "пив-понг" за столом в столовой.

Суть развлечения — попасть мячиком для пинг-понга в кружку с пивом. Если попал, игрок из команды противника обязан выпить эту кружку.

После трех кругов игры мой напарник по команде Джон кривится.

– Я все жду, когда уровень забавности этой игры превысит ноль, — бурчит он.

Я же развлекаюсь так, как давно уже не развлекался, о чем и сообщаю.

– Ты еще не пьян, — отвечает он. — Смотри, ты ведь даже еще не снял майку.

Рэй начинает скрежетать, как птеродактиль.

– Не хочу помнить ничего из событий этого вечера, — кричит он. — Ничего! Давайте сыграем с крепким алкоголем...

– О Господи, — отвечаю я. — Это же так опасно!

Он смотрит на меня разъезжающимися глазами:

– Так в этом и кайф!

Социолог Томас Вандер Вен из Университета штата Огайо уже 10 лет проводит опросы и интервью со студентами в барах, на домашних вечеринках и студенческих фестивалях. Он говорит, что это стандартный пятничный сценарий: сначала компания собирается "размяться" в общежитии или на чьей-нибудь квартире, прежде чем пойти в бар. В большинстве случаев в разогрев входят игры с алкоголем. Например, тот же "пив-понг", по которому даже проводят региональные чемпионаты. Или "Эдвард рукилитрухи", когда к рукам проигравшего в любом соревнова-

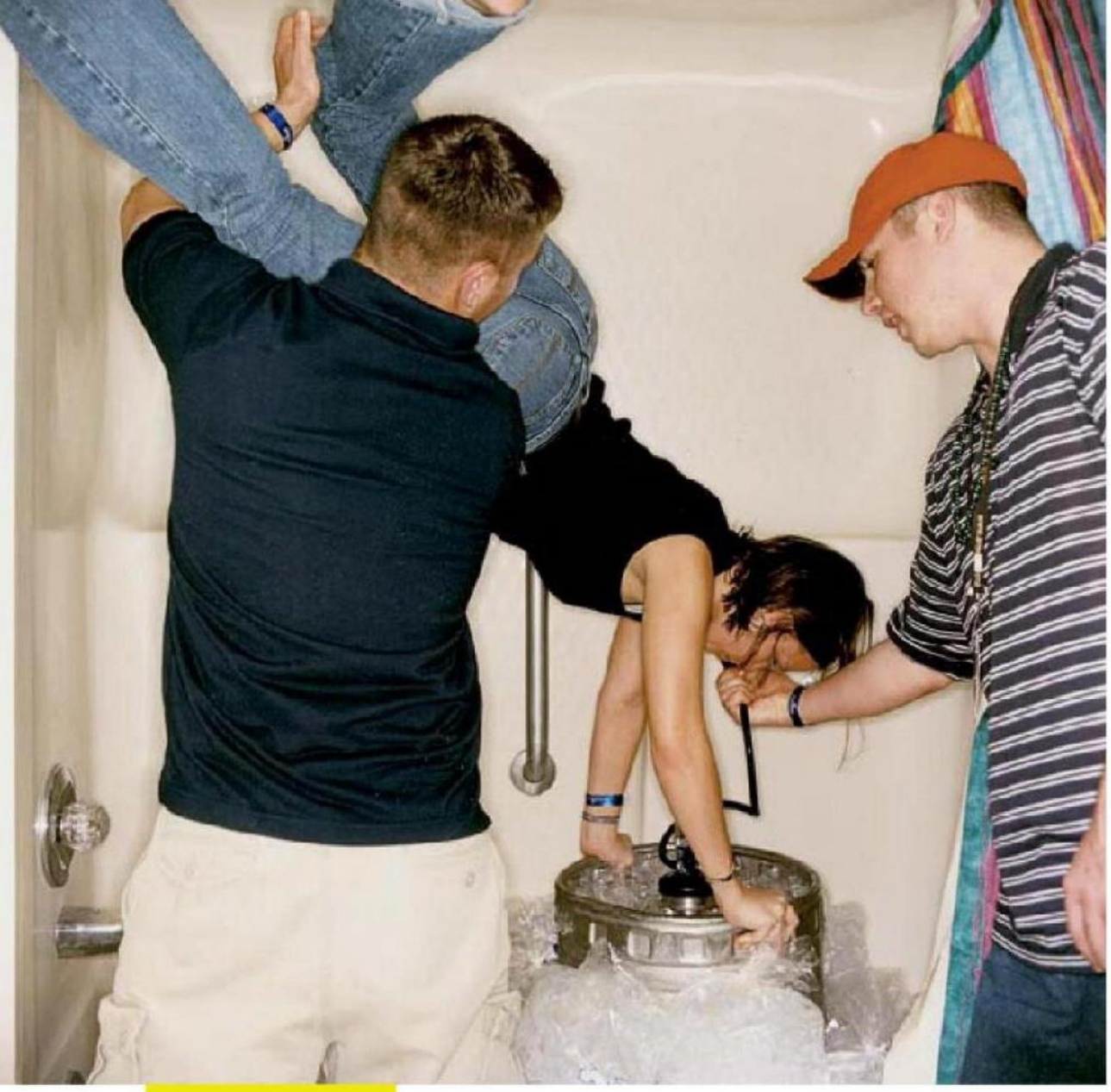
0,8
5 порций
Начинает подводить память: ты с трудом вспоминаешь, что происходило полчаса назад.

0,9
5 порций
Начинает отключаться миндалевидное тело — система мозга, которая предупреждает тебя об опасности.

1
6 порций
У тебя проблемы с равновесием. Наклоняясь в стороны, ты рискуешь свалиться на пол.

1
6 порций
Ты становишься более агрессивен, чем обычно. Не лучшее время для просмотра футбола в спортбаре — полезешь в драку с болельщиками другой команды.

1,1
6 порций
Происходит задержка жидкости во фронтальной доле твоего мозга, средних мозжечковых ножках и таламусе. Результат: резкие перепады настроения и нарушение двигательных функций.



СПИРТНОЕ СНИМАЕТ ОГРАНИЧЕНИЯ И ОТМЕНЯЕТ НЕРАВЕНСТВО. СТРАХОЛЮДИНЫ НА ПЬЯНКАХ ЧУВСТВУЮТ СЕБЯ НЕ ХУЖЕ СИМПАТЯШЕК, БЕДНЯКИ — ОДНОГО БРАТСТВА С БОГАЧАМИ

нии приматывают бутылки с чем-нибудь растормаживающим — он не может сделать ничего, пока не осушит "наказание". Вандер Вен насчитал около 150 таких алкогольных игр. "Эти забавы являются эффективным способом быстро достичь легкого приятного опьянения", — поясняет исследователь. Такого опьянения, когда на сцену выходят проявления любви. Парни подтрунивают друг над другом, обнимаются. Девушки могут прослезиться. ("Парни, я так вас люблю!") Все беззаботны. Все смеются. Как безапелляционно заявляет Вандер Вен, студенты выпивают, "потому что так они получают поддержку и одобрение со стороны сверстников и могут влиться в компанию".

Неужели все так банально? Конечно, юноша, только что покинувший родительский дом, еще не набрался взрослого опыта — ему неловко в обществе полузнакомых людей (особенно девушек), а спиртное снимает ограничения и отменяет неравенство. Страхолюдины на пьянках чувствуют себя не хуже симпатяшек, бедняки — одного братства с богачами. Прошлым летом в Colgate University (штат Нью-Йорк) провели исследование 1600 студентов. И вот что удивительно: участвующие в пьяных вечеринках юноши с "низким статусом" (необеспеченные, не белые, представители секс-меньшинств) оказались гораздо более довольными своим положением в обществе, чем студенты-трезвенники с "высоким статусом". Вот и вся причина? Или же все-таки дело в том, что нализаться — это так весело?

ПОСЛЕ "РАЗМИНКИ" У КАЙЛА компания отправляется в бар Drinker's West недалеко от кампуса. С 22:00 и до полуночи здесь хорошие скидки — бутылка пива всего за 75 цен-

1,5
7 порций
Твой желудок пытается сделать все возможное, чтобы вывести яд из организма: сначала начнется головокружение, потом рвота.

2
10 порций
Не стоит выходить на зимнюю улицу, чтобы освежиться, — легко схватить гипотермию. Твое тело быстро теряет тепло, поскольку алкоголь расширяет сосуды.

2
10 порций
Память рассыпается на фрагменты или полностью блокируется. Сейчас и на любом из последующих этапов ты уже можешь отключиться. Приступ рвоты в отключке на спине — и с тобой покончено.

2,5
12 порций
Ты впадаешь в эмоциональный ступор и с легкостью можешь сделать непристойное предложение совершенно не ожидающей этого незнакомке, которая стоит рядом.

И НЕМЕДЛЕННО ВЫПИЛ

Какие факторы влияют на количество порций алкоголя

Смена места

Американский журнал Alcohol and Alcoholism выяснил, что людям труднее контролировать свое поведение, если они выпивают в незнакомом месте. Причина в том, что человек, находясь в другом городе, где его никто не знает, позволяет себе на время забыть о социальных нормах и хлебнуть лишнего.

Энергетический хвост

В исследовании Университета штата Флорида люди, пившие вместе с алкоголем энергетические напитки, в 3 раза чаще напивались гораздо сильнее, чем те, кто пил чистый алкоголь. Содержащийся в энергетиках кофеин оказывает бодрящий эффект, и ты недооцениваешь степень своего опьянения.

"Счастливые часы" не наблюдают

Посещение баров во время "счастливых часов", когда заведение предлагает солидные скидки на выпивку или вовсе наливает бесплатно в обмен на оплату входа, провоцирует на безудержное пьянство даже людей, которые раньше не были в этом замечены.

тов. Я втискиваюсь в ряды сидящих у бара, покупаю сразу четыре бутылки за 3 доллара. От жажды мне сегодня не страдать.

Сидящий рядом парень вскоре начинает считать меня своим лучшим другом. Мы зачем-то поддразниваем студента в бейсболке с логотипом бейсбольной команды New York Yankees, который сидит неподалеку. Мой новый товарищ поворачивается ко мне, обнимает за плечи и кричит мне в ухо: "Этот парень — фанат Yankees! Ну не мудак ли?!" Вскоре к нам присоединяется еще один парень с двумя девушками. В руках у одной из них шот с водкой и стаканчик с клюквенной настойкой в качестве запивки. Она ставит все это на барную стойку, но ее подруга хватает шот и опрокидывает его себе в глотку. Девицы переругиваются, парень очень доволен.

В колонках бушует музыка, все оживлены. Одна из барменш, грудастая брюнетка в серебристом топике, взбирается на барную стойку с бутылкой в руке. Она ходит по стойке вперед-назад, выливая содержимое бутылки прямо в раскрытые рты счастливых парней, сгрудившихся вокруг нее, как группиз вокруг рок-музыканта. "Смелее! — кричит она им. — Бесплатные порции! А ну, налетай!"

...Тот же бар, время около 7 утра. В эти часы мирная улочка превращается для местных жителей в подобие криминального гетто. Пьяные в стельку девицы приседают отлить прямо на тротуар, пока их парни, шатаясь, пытаются прикурить сигарету или поймать такси. Слышу обрывки разговоров: "Ты шлюха!.." "Как можно быть таким тупым?.." "Никто из вас не друг мне..." Поблизости раздается звон разбитого стекла. Похоже, сегодняшняя вечеринка закончится приездом полиции. Ну и где то "вхождение в социум" и братание, о которых писал Томас Вандер Вен? Впрочем, дерьмовое окончание вечеринки вряд ли кто из них запомнил, и через неделю все это повторится. Если все будут живы. ■

2,5
12 порций
Рефлексы сбоят. Возможно непроизвольное мочеиспускание прямо в штаны.

3
16 порций
Ты уже не понимаешь, где находишься. Начинаются судороги, зрение падает или же в глазах двоится.

3
16 порций
Тут ты отключаешься полностью, засыпая где угодно и в любой позе. Если выживешь, наутро друзья расскажут, как таскали тебя на себе весь вечер.

3,5
18 порций
Ты так же невосприимчив к внешним импульсам, как и под общим наркозом во время операции. Пора отправляться в больницу.

> 4
> 20 порций
Твои легкие находятся на грани отключения. Давление падает до минимума. Следующий этап — алкогольная кома или смерть.

ПО СВОИМ МЕСТАМ

Сенсация: оказывается, с отдыха можно привезти не только магнитик, триппер и фотографию с солнцем на ладошке, но и действительно нужные вещи. Ты ведь умный мужик и готовишься к отпуску-2013 хоть немного заранее? Вот 23 направления, по которым мы тебя с радостью посылаем в этом году. Представь себя богатырем перед камнем на распутье и реши, какой итог поездки подходит тебе лучше всего.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

- ОТНОШЕНИЯ
- РАЦИОН
- ЗДОРОВЬЕ
- СТРЕСС
- ДЕНЬГИ
- ФИТНЕС

01 ПОЛУЧИШЬ ЛУЧШУЮ КОЖУ

ПРОБЛЕМА Прыщи и жирная кожа — это во многом следствие неправильного питания. Журнал The Lancet (его издают уже 190 лет!) утверждает, что виноваты продукты с высоким гликемическим индексом.

РЕШЕНИЕ Средиземноморская диета — много натуральных продуктов, минимум переработанных. Самый доступный средиземноморский курорт сейчас — это Албания, там ты сможешь питаться, как король, за сущие копейки, да и виза с июня по октябрь украинцам не нужна.

ЦЕНА Ужин в одном из лучших ресторанов Тираны Era обойдется примерно в $23 на двоих. (era.al)

02 СБРОСИШЬ ВЕС

ПРОБЛЕМА Почти треть украинских мужчин страдает от лишнего веса. Скажем спасибо еде с насыщенными жирами.

РЕШЕНИЕ Дания — одна из самых "худых" стран Европы, до декабря 2012 года там даже действовал специальный налог на продукты, содержащие насыщенные жиры. Налог отменили, но ехать все равно стоит: Копенгаген признан "зеленой столицей" Европы, только за последние 10 лет выбросы CO_2 здесь сократились на 10%, а 35% жителей сегодня ездят на работу на велосипедах. Две недели отпуска на велосипеде сделают и тебя подтянутым и посвежевшим.

ЦЕНА Перелет Киев — Копенгаген — от $440

03 СТАНЕШЬ ЦЕНИТЬ ЖЕНЩИН

ПРОБЛЕМА Ты живешь в Украине, где полно красавиц и мало таких же привлекательных мужиков, как ты. Вполне можно зажраться и превратиться в циничного охотника за одноразовым сексом. Иногда надо обнулять настройки.

РЕШЕНИЕ Поезжай в Швецию, там самая большая в мире популяция бисексуальных дам — в сексуальных фантазиях 39% шведок фигурируют люди обоего пола, а 13% молодых женщин уже имели половые контакты с себе подобными. После холодных северных барышень ты начнешь больше ценить отечественных красавиц.

ЦЕНА Билет в Стокгольм — от $350

04 ВСТРЯХНЕШЬ ОТНОШЕНИЯ

ПРОБЛЕМА Тебе кажется, что от твоей подруги одна морока?

РЕШЕНИЕ Что ж, клин клином вышибают: бери подругу и вези в Марокко. Первый же встречный в Марракеше предложит тебе за нее 10 000 верблюдов, и ты задумаешься: может, не так уж она и бесполезна? А потом от местных деликатесов у тебя начнется диарея, ты станешь менее заносчивым и начнешь ценить заботу. Если ваша любовь все это выдержит, то вы и правда созданы друг для друга.

ЦЕНА Билеты — от $850

05 ВЫЛЕЧИШЬ СУСТАВЫ

ПРОБЛЕМА Болезни суставов так распространены, что в 2000 году Всемирная организация здравоохранения даже объявила десятилетие борьбы с ними (с болезнями, а не с суставами). Но десятилетие закончилось, а проблемы остались.

РЕШЕНИЕ Хотя эта методика лечения еще не проверена наукой, считается, что газ радон облегчает боль в суставах. Лучше всего проверить это в целебных штольнях горнолыжного курорта Бад-Гаштайн в Австрии. Нигде больше в мире тебе не предложат сразу три вида радоновой терапии — термальную воду, паровые ванны и продолжительные ингаляции в тех самых штольнях, которые когда-то прорубили в поисках золота.

ЦЕНА Один спуск в штольню — от €70 (gastein.com)

06 ЗАБУДЕШЬ СВОЮ БЫВШУЮ

ПРОБЛЕМА Она тебя поматросила и бросила.

РЕШЕНИЕ Поматрось немного и ты. Фрегат "Штандарт" (копия одноименного корабля XVIII века) готов взять на борт любого желающего с одним условием: туристических мест на корабле нет, и каждый должен быть матросом с конкретными обязанностями. Это отличное приключение, которое даст тебе полное право, вернувшись домой, называть друзей салагами, а экс-подругу — сухопутной крысой. Кстати, как раз скоро "Штандарт" поплывет в Амстердам и Гамбург — места, где легко забыть свою бывшую в объятиях новых.

ЦЕНА От €70 за один день (shtandart.ru)

07 ПОДЛЕЧИШЬ АСТМУ

ПРОБЛЕМА Никто достоверно не знает, что вызывает астму, но никто не спорит, что воздух наших городов творит с твоими легкими чудеса.

РЕШЕНИЕ Исследования показывают, что солевая терапия благотворно сказывается на дыхательных путях. Тебе стоит посетить соляные комнаты в отеле Cappadocia Cave Resort в Турции. Каппадокия — это вулканическая местность со множеством подземных городов, вырытых в мягкой горной породе, и похожими на огромные фаллосы наростами на поверхности земли. Прямо в горе вырезаны и номера этой гостиницы.

ЦЕНА Номера — от €242 (ccr-hotels.com)

08 ВЕРНЕШЬ ЛИБИДО

ПРОБЛЕМА Возможно, тебе не хватает цинка, который важен для выработки тестостерона.

РЕШЕНИЕ Попробуй богатых цинком устриц в устричной столице юга Франции — деревушке Бузиг.

ЦЕНА В ресторанчике Chez La Tchepe за дюжину устриц просят от €6.

09 УЛУЧШИШЬ ПАМЯТЬ

ПРОБЛЕМА Плохая память связана, в частности, с дефицитом витамина B_{12}.

РЕШЕНИЕ В печенке полно витамина B_{12}, а турецкий город Эдирне считается "печеночной столицей" мира (запиши, чтобы не забыть).

ЦЕНА В Эдирне стоит съездить на один день из Стамбула. Порция печени во фритюре со жгучим перцем в местном ресторанчике стоит меньше $5. (meshuredirnecigercisi.com)

ИЛЛЮСТРАЦИИ: GRAEME SAPSED, PETER SCOTT

N
Станешь ценить женщин
ШВЕЦИЯ
Сбросишь вес
ДАНИЯ
Забудешь свою бывшую
АМСТЕРДАМ
Вылечишь суставы
АВСТРИЯ
Вернешь либидо
ФРАНЦИЯ
Получишь лучшую кожу
АЛБАНИЯ
B12
Улучшишь память
ТУРЦИЯ
Подлечишь астму
ТУРЦИЯ
Встряхнешь отношения
МАРОККО
www.MensHealth.com.ua
MH

10 НАУЧИШЬСЯ ХОРОШИМ МАНЕРАМ

ПРОБЛЕМА Родители так и не удосужились рассказать тебе, какой вилкой есть суп.

РЕШЕНИЕ Осколок старой Англии, с ее аристократичными манерами и многоэтажным этикетом, можно обнаружить в США — это старинный колониальный Чарльстон (Южная Каролина), который в путеводителях называют "самым вежливым городом Америки".

ЦЕНА Номер в отеле Barksdale House Inn, построенном в 1778 году, — от $155 в день (barksdalehouse.com)

11 ОДОЛЕЕШЬ СТРЕСС

ПРОБЛЕМА Сама жизнь и твоя реакция на то, что в ней происходит. Не психуй!

РЕШЕНИЕ Согласно "Глобальному индексу миролюбия" (Global Peace Index), уже второй год подряд самая мирная страна нашей планеты — Исландия: мало преступлений, мало демонстраций, много гейзеров и доверия между людьми. Украина, для сравнения, на 71-м месте (мы даже чуть менее злобные, чем жители США — они на 88-м месте).

ЦЕНА Восьмидневный тур в Исландию — 1750 евро (trueiceland.com)

12 ПРОТРЕЗВЕЕШЬ

ПРОБЛЕМА Статистика пугает: ежедневно алкоголь убивает 40 украинцев.

РЕШЕНИЕ Отправляйся в далекий городок Анактувук Пасс на Аляске, где местные инуиты запретили всю выпивку. Алкоголя там просто нет — ни грамма! Ты же не станешь нарушать правила, установленные людьми, которые охотятся на белых медведей для развлечения?

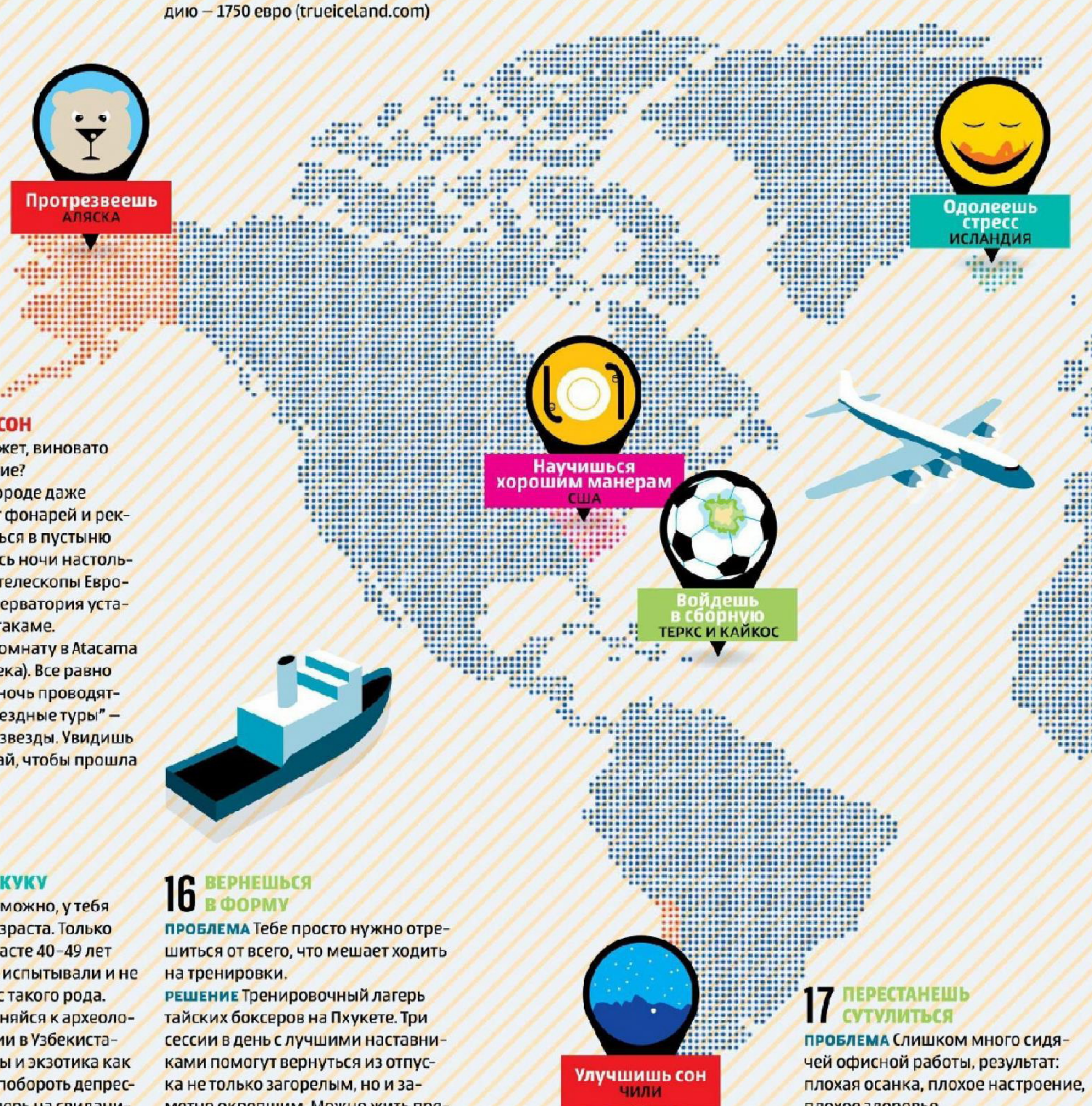
ЦЕНА Билет от Киева до Анкоридж, столицы Аляски, — от $1350, время перелета — от 28 часов. Трезвость требует жертв!

13 ПОДЗАРАБОТАЕШЬ

ПРОБЛЕМА Выбирай, кто виноват в твоей бедности: курс гривны, коррумпированные чиновники или твоя собственная бестолковость.

РЕШЕНИЕ Смотайся на пару недель в Улан-Батор, присмотрись. Экономика Монголии развивается быстрее всех в мире: рост ВВП страны в прошлом году составил 17,3%. Если ты и с Монголией не сможешь организовать какой-нибудь бизнесок, ты безнадежен.

ЦЕНА Билеты — от $1100



14 УЛУЧШИШЬ СОН

ПРОБЛЕМА Может, виновато световое загрязнение?

РЕШЕНИЕ В твоем городе даже в полночь светло от фонарей и реклам? Езжай отоспаться в пустыню Атакама (Чили). Здесь ночи настолько темны, что свои телескопы Европейская южная обсерватория установила именно в Атакаме.

ЦЕНА Забронируй комнату в Atacama Lodge ($75 на человека). Все равно не спится? Каждую ночь проводятся специальные "звездные туры" — сходи посмотри на звезды. Увидишь падающую — загадай, чтобы прошла бессонница.

15 ОДОЛЕЕШЬ СКУКУ

ПРОБЛЕМА Возможно, у тебя кризис среднего возраста. Только 20% мужчин в возрасте 40–49 лет утверждают, что не испытывали и не испытывают кризис такого рода.

РЕШЕНИЕ Присоединяйся к археологической экспедиции в Узбекистане — новые интересы и экзотика как минимум помогут побороть депрессию. Кроме того, теперь на свиданиях с девушками ты сможешь рассказывать о том, как участвовал в раскопках "Городища Кафыркала". Кто еще из твоих знакомых может похвастать таким?

ЦЕНА От $1500 (centralasia-travel.com)

16 ВЕРНЕШЬСЯ В ФОРМУ

ПРОБЛЕМА Тебе просто нужно отрешиться от всего, что мешает ходить на тренировки.

РЕШЕНИЕ Тренировочный лагерь тайских боксеров на Пхукете. Три сессии в день с лучшими наставниками помогут вернуться из отпуска не только загорелым, но и заметно окрепшим. Можно жить прямо в лагере или поселиться с подругой в отеле и, пока она греется на пляже, ездить на занятия на арендованном скутере.

ЦЕНА Одна тренировка по муай тай — $10. Также есть занятия йогой. (rawaimuaythai.com)

17 ПЕРЕСТАНЕШЬ СУТУЛИТЬСЯ

ПРОБЛЕМА Слишком много сидячей офисной работы, результат: плохая осанка, плохое настроение, плохое здоровье.

РЕШЕНИЕ Фитнес в Кении — это прежде всего бег босиком и тренировки под открытым небом на берегу океана. Результат — суперкрепкий торс и твердая походка.

ЦЕНА Подробности — на wildfitness.com

18 ПОДЛЕЧИШЬ СПИНУ

ПРОБЛЕМА Часто спина болит только потому, что у тебя слабые и никчемные мышцы.

РЕШЕНИЕ Плавание отлично укрепляет спину, но мы предлагаем тебе более интересный вариант — плавание и фридайвинг в Дахабе (Египет). Чемпионка мира по фридайвингу Наталья Молчанова и герой обложки июльского номера Men's Health за прошлый год Алексей Молчанов научат тебя погружаться без акваланга в недра самого красивого в мире Красного моря.

ЦЕНА Расписание курсов и цены — на free-diving.ru

19 ВОЙДЕШЬ В СБОРНУЮ

ПРОБЛЕМА Ты хотел блистать на футбольном поле... но игрок из тебя никакой.

РЕШЕНИЕ Следуй примеру англичанина Пола Уотсона, который в 25 лет переселился жить на островок Понпеи (полноправный штат федеративной Микронезии), чтобы возглавить местную национальную команду и привести ее к победам (впрочем, очень скромным). Худшей сборной мира, согласно рейтингу FIFA, к моменту сдачи этого номера МН была команда островного государства Теркс и Кайкос в Карибском море — может, тебе туда?

ЦЕНА А сколько ты готов отдать за мечту?

20 СПАСЕШЬСЯ ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

ПРОБЛЕМА 7% мужчин страдают мигренями — в основном из-за жары.

РЕШЕНИЕ Не все ж тебе по Карибам кататься — отправляйся в Якутию. Во-первых, там расположен Верхоянск — официально самый холодный город мира (среднегодовая температура — минус 14,5 градусов, зафиксированный рекорд — минус 67,6 градусов). Во-вторых, в Якутии ты посетишь единственный в мире Музей мамонта. И наконец, в-третьих: а у тебя есть другой повод хотя бы раз в жизни съездить в Якутию?

ЦЕНА Входной билет в Музей мамонта — $4

21 УСПОКОИШЬСЯ

ПРОБЛЕМА Современная жизнь лишает тебя буддийского спокойствия.

РЕШЕНИЕ Любование цветением сакуры в Японии начинается примерно 24 марта и продолжается весь апрель. Смотреть на цветы ходят днем и ночью, для чего деревья даже подсвечивают. Японцы считают, что в цветках сакуры заложен глубокий смысл, наводящий на размышления о быстротечности жизни. Может быть, такие медитации являются причиной, по которой уровень насильственной преступности в Японии один из самых низких в мире?

ЦЕНА Билеты Киев — Токио — Киев — от $1100

22 ЗАВЕДЕШЬ НОВЫХ ДРУЗЕЙ

ПРОБЛЕМА Говорят, иностранцы узнают выходцев с постсоветских территорий по одной простой примете — мы не улыбаемся. Надо с этим что-то делать.

РЕШЕНИЕ По результатам исследования HSBC, Новая Зеландия была названа самой дружелюбной страной в мире. Поезжай туда, и у тебя тоже будет много поводов для улыбки: серфинг, кэринг, джет-ботинг, рыбалка, наконец.

ЦЕНА Билет — от $2300

23 ОБРЕТЕШЬ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

ПРОБЛЕМА В своей низкой самооценке можешь винить любые детские или нынешние проблемы.

РЕШЕНИЕ Соверши восхождение на Айленд-пик (6130 м) в Непале. Выпрямившись в полный рост на вершине, ты почувствуешь себя способным на все. Впрочем, если ты придерживаешься концепции "умный в гору не пойдет" — поищи себе другое приключение по вкусу.

ЦЕНА $1950 (climbing.ru)

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

*ПТ

1–8 НЕДЕЛИ ГОДОВОЙ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ ОТ МН*

КОМПЛЕКС ПОЛНОЦЕННОСТИ

Ты не хочешь ходить в тренажерный зал? А вот сильным, стройным, гибким, быстрым и выносливым быть хочешь. Что ж, тебе в помощь мы начинаем публикацию годовой программы, которая поможет тебе добиться желаемого, не выходя из квартиры.

ТЕКСТ И МЕТОДИКА: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

*Это первая часть годовой программы по развитию основных двигательных качеств. Следующий этап ищи в июньском номере.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Только учти: наша программа не для тех, кто хочет общаться на "ты" со 150-килограммовой штангой. Когда человек ставит перед собой такие цели, как существенный набор мышечной массы, чемпионские силовые рекорды или рельеф "чтоб как на обложке", он сознательно усложняет себе жизнь. Но большинству из нас от занятий спортом нужны просто здоровье, сила, работоспособность и нормальная фигура. Для решения этих задач мы и создали годовую программу домашних тренировок, объединяющих в себе развитие основных двигательных качеств.

В течение года твоя физическая форма значительно улучшится по следующим показателям.

Функциональная сила

Сила, которую ты демонстрируешь, например, в жиме лежа, не всегда применима в обычной жизни. Ведь одно дело — поднять четко отцентрированную штангу с накрепко закрученными замками, и совсем другое — вытолкать застрявшую в снегу машину или перетащить мешок с цементом. Силовые упражнения в нашей годовой программе научат тебя взаимодействовать со снарядами в неудобных положениях — как это и бывает вне зала.

Ловкость

С каждым этапом сложность выполняемых упражнений будет повышаться. Осваивая их, ты станешь лучше владеть собственным телом. Это не только поддержит твой интерес к занятиям, но и снизит риск получения травм в обычной жизни.

Выносливость

Набор и комбинация упражнений в программе повысят выносливость сердечно-сосудистой системы, научат скелетные мышцы лучше противостоять локальному утомлению и легче переносить статические нагрузки. Говоря понятным языком, ты станешь выносливее сразу по всем направлениям: касается ли это игры в футбол, отжиманий до упада или любого другого испытания.

Быстрота

За счет скоростных упражнений, которые обязательно будут присутствовать в нашей программе, ты сможешь, например, быстрее бегать или махать кулаками. Что само по себе не так уж и мало.

Гибкость

Мы не станем уделять особого внимания тренировке гибкости. Однако в конце каждого занятия попросим тебя выполнить всего одно упражнение. Такой ненавязчивый стретч поможет тебе лучше восстанавливаться после нагрузок, снизит риск получения травм и поддержит здоровье суставов и позвоночника. Кстати, сложность стретчинговых упражнений тоже будет нарастать от этапа к этапу.

Программа состоит из 6 двухмесячных этапов (с учетом запланированного отдыха — двух двухнедельных отпусков — ты будешь заниматься 13 месяцев). На каждом из этапов мы будем развивать все перечисленные выше качества, причем от ступени к ступени сложность тренировок будет нарастать, пока мы не дойдем практически до заоблачных высот. До конца наверняка доживут не все. Зато те, кому это удастся, будут вознаграждены отличной физической формой, сбросят лишние килограммы жировой ткани, если они были, и придадут своей мускулатуре рельеф.

В этом номере мы публикуем первый этап.

ТРЕНИРОВКА 1

	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4	НЕДЕЛЯ 5	НЕДЕЛЯ 6	НЕДЕЛЯ 7	НЕДЕЛЯ 8
1. Свинги с медболом до положения над головой	5*5	6*5	7*5	8*5	7*4	8*4	9*4	10*4
2А. Жим гантелей на горизонтальной скамье поочередно					4*6	4*8	4*10	2*20
2Б. Отжимания на гантелях					4*МАКС П	4*МАКС П	4*МАКС П	2*МАКС П
3. Румынская тяга + высокая тяга с гантелями поочередно	4*6	4*8	4*10	2*20	5*6	5*8	5*10	2*20
4. Выпрыгивания из приседа + подтягивания обратным хватом + прыжковые выпады*	5/10 мин.	5/10 мин.	5/15 мин.	5/20 мин.	10/10 мин.	10/10 мин.	10/15 мин.	10/20 мин.
5. Подъем корпуса с жимом гантели над головой	3*12	3*15	2*20	1*30	3*12	3*15	2*20	1*30
6. Стретч сгибателей голени	3*30 сек.	3*30 сек.	3*30 сек.	3*30 сек.	3*45 сек.	3*45 сек.	3*45 сек.	3*45 сек.

ТРЕНИРОВКА 2

1. Отжимания с амортизатором	5*5	6*5	7*5	8*5	7*4	8*4	9*4	10*4
2А. Тяги гантелей в наклоне поочередно	3*6	3*8	3*10	2*20	4*6	4*8	4*10	2*20
2Б. Лыжные тяги с амортизатором	3*МАКС П	3*МАКС П	3*МАКС П	2*МАКС П	4*МАКС П	4*МАКС П	4*МАКС П	2*МАКС П
3. Сплит-присед с гантелью на плече	3*12	3*12	4*10	4*10	3*15	3*15	4*12	4*12
4. Приседания на одной ноге с амортизатором	3*МАКС П/ 60 сек.	3*МАКС П/ 45 сек.	3*МАКС П/ 30 сек.	3*МАКС П/ 15 сек.	3*МАКС П/ 30 сек.	4*МАКС П/ 30 сек.	5*МАКС П/ 30 сек.	6*МАКС П/ 30 сек.
5. Обратные подтягивания широким хватом	3*МАКС П/ 60 сек.	3*МАКС П/ 45 сек.	3*МАКС П/ 30 сек.	3*МАКС П/ 15 сек.	3*МАКС П/ 30 сек.	4*МАКС П/ 30 сек.	5*МАКС П/ 30 сек.	6*МАКС П/ 30 сек.
6. Складка	СУММА 50	СУММА 60	СУММА 70	СУММА 80	СУММА 50	СУММА 60	СУММА 70	СУММА 80
7. Стретч разгибателей голени	3*30 сек.	3*30 сек.	3*30 сек.	3*30 сек.	3*45 сек.	3*45 сек.	3*45 сек.	3*45 сек.

ТРЕНИРОВКА 3

1. Присед с амортизатором	5*5	6*5	7*5	8*5	7*4	8*4	9*4	10*4
2А. Пугало с гантелями стоя	3*15	3*15	3*12	3*12	4*10	4*10	4*8	4*8
2Б. Жим гантелей сидя на фитболе	3*8	3*8	3*6	3*6	4*8	4*8	4*6	4*6
3. Латеральные выпады со штангой	3*12	3*12	4*10	4*10	3*15	3*15	4*12	4*12
4. Разводки в наклоне с гантелями	3*МАКС С	3*МАКС С	3*МАКС С	3*МАКС С	4*МАКС С	4*МАКС С	4*МАКС С	4*МАКС С
5. Лодочка на полу	3*МАКС С	3*МАКС С	3*МАКС С	3*МАКС С	4*МАКС С	4*МАКС С	4*МАКС С	4*МАКС С
6. Подъем корпуса + дотягивания + скручивания**	3*МАКС П	3*МАКС П	3*МАКС П	3*МАКС П	4*МАКС П	4*МАКС П	4*МАКС П	4*МАКС П
7. Мобильность грудного отдела позвоночника	3*30	3*30	3*30	3*30	4*30	4*30	4*30	4*30

*Это не трисеты, а круговая тренировка. Задача — выполнить максимальное количество таких кругов за указанное время. В обозначении "5/10 минут" первая цифра — это количество повторов в каждом упражнении, а вторая — количество минут, отведенных на тренировку.

**Тоже не трисет, а круговая тренировка. Отдых между кругами — 30 сек.

ОБОРУДОВАНИЕ

Тебе понадобится следующий инвентарь

2 ПЕРЕКЛАДИНЫ
Одна – для обычных подтягиваний и одна – для обратных (в последнем случае перекладина должна будет располагаться на высоте твоего солнечного сплетения или чуть ниже).

2 ГИРИ
На 12 и 16 кг. Если гирь в местности, где ты живешь, категорически нет, заменяй гантелями соответствующего веса.

ШТАНГА
Вполне подойдет любая штанга с прямым грифом и предельным весом в районе 100–130 кг.

2 МЕДБОЛА
Оба весом по 5 кг. Выбирай мячи пожестче и попрочнее, ведь они будут служить тебе опорой, например, при отжиманиях.

2 АМОРТИЗАТОРА
Один – самый жесткий из тех, что ты сможешь найти в магазинах, и второй – чуть помягче. Если тебе не будет хватать нагрузки при работе с жестким амортизатором, укороти резинку.

2 ГАНТЕЛИ
Разборные, с предельным весом в районе 30–40 кг. Желательно, чтобы минимальный шаг при увеличении веса был равен 2,5 кг.

ФИТБОЛ
Хорошо надутый мяч должен быть такого диаметра, чтобы в положении сидя бедра у тебя располагались параллельно полу.

ЦЕННЫЕ УКАЗАНИЯ

1 Ты будешь заниматься 3 раза в неделю, отдыхая между тренировками ровно день: например, "Тренировка 1" – понедельник, "Тренировка 2" – среда, "Тренировка 3" – пятница. Каждую тренировку начинай с 5–10-минутной разминки: попрыгай через скакалку, сделай пару подходов приседаний или отжиманий.

2 Первое упражнение в каждой тренировке выполняется на скорость. Твоя задача – сделать каждый подход максимально быстро, но не нарушая техники. Возврат в исходное положение выполняется чуть медленнее, чем основная часть упражнения. Пауза отдыха между скоростными подходами – 30–45 секунд. Во всех остальных упражнениях (если это не оговорено дополнительно) паузы отдыха регламентируешь ты сам. Вес снарядов подбирается под заданное количество повторов: чем меньше повторов, тем больше вес.

3 Упражнения, объединенные в один блок, предполагают чередование подходов: подход упражнения 1А, отдых, подход 1Б, отдых, возврат к 1А.

4 В программе используются следующие обозначения:
"МАКС П" – выполни как можно больше повторов с собственным весом.
"МАКС П/хх сек." – выполни как можно больше повторов с регламентируемым временем отдыха.
"МАКС С" – удерживай исходное положение как можно дольше.
"СУММА" – выполни указанное число повторов данного упражнения, сколько тебе на это потребуется подходов – неважно.

Свинги с медболом до положения над головой

Мышцы: ягодицы, задней поверхности бедра, кор

Поставь ноги на ширине плеч, в прямые руки возьми медбол. Выпрями спину и чуть согни ноги в коленях. Быстро наклонись вперед, заведя прямые руки под себя и назад (А). Мощно выпрями корпус и подай вперед таз так, чтобы руки с мячом по инерции взлетели над головой (Б). Повтори.

ВАЖНО Постоянно держи поясницу слегка прогнутой и напряженной.

Отжимания на гантелях

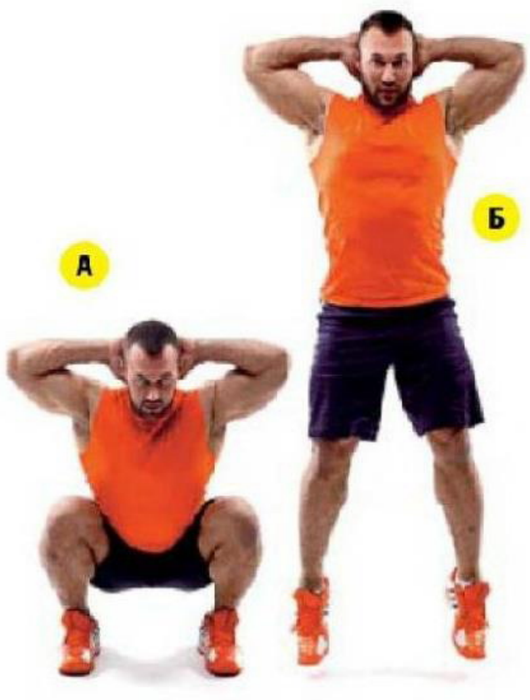
Мышцы: грудные, дельтовидные, трицепсы

Прими упор лежа, поставив ступни на ширине плеч, а руками уперевшись в гантели, стоящие чуть шире плеч под грудью (А). Согнув руки в локтях, опустись вниз, стараясь коснуться пола носом (Б). Вернись в исходное положение и повтори.

Выпрыгивания из приседа

Мышцы: квадрицепсы, ягодицы, задней поверхности бедра, голени

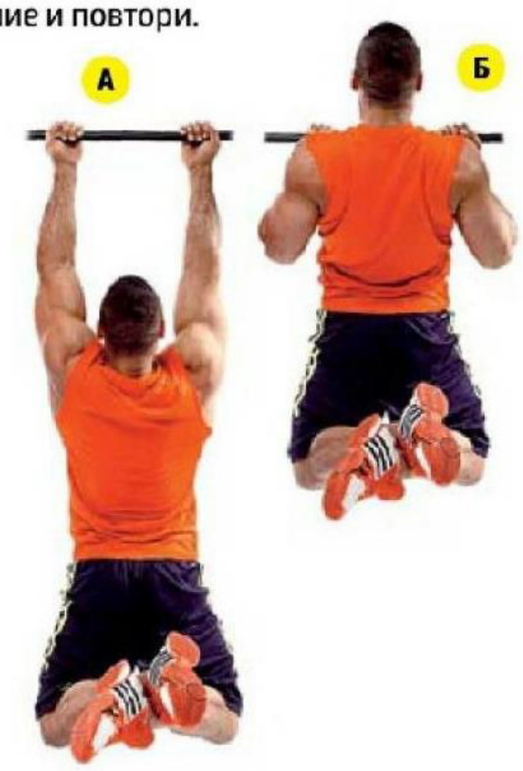
Встань прямо, ступни поставь на ширине плеч, ладони сцепи в замок за затылком. Чуть согни ноги в коленях и отведи таз назад. Теперь быстро присядь (А) и немедленно выпрыгни вверх, оторвав ступни от пола (Б). Мягко приземлись и сразу же повтори.



Подтягивания обратным хватом

Мышцы: широчайшие, двуглавая плеча, предплечья

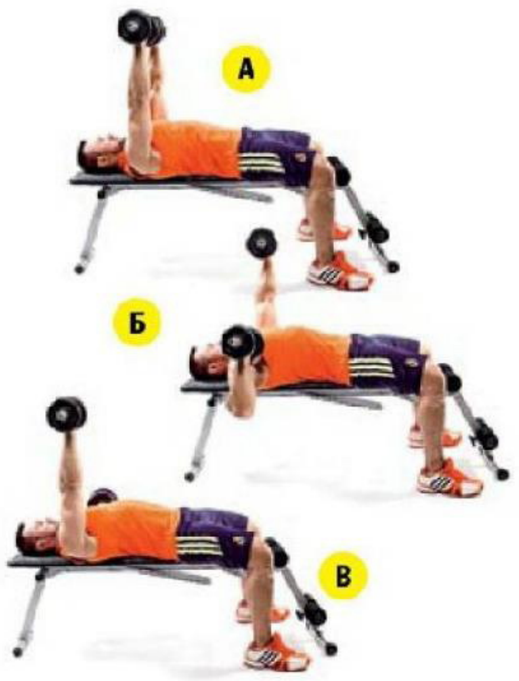
Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом чуть шире плеч, ладони при этом должны быть направлены на себя. Прогнись в грудном отделе позвоночника и скрести лодыжки, как на фото (А). Подтянись вверх, стараясь поднять подбородок выше перекладины (Б). Подконтрольно вернись в исходное положение и повтори.



Жим гантелей на горизонтальной скамье поочередно

Мышцы: грудные, дельтовидные, трицепсы

Ляг на лавку, согнув ноги в коленях и поставив ступни на ширине плеч. В руки возьми гантели и подними их над грудью, развернув грифы в одну линию (А). Опусти вниз и в сторону правую руку (Б), вернись в исходное положение и опусти вниз и в сторону левую руку (В) — получишь один повтор. Повтори нужное количество раз.



Румынская тяга + высокая тяга с гантелями поочередно

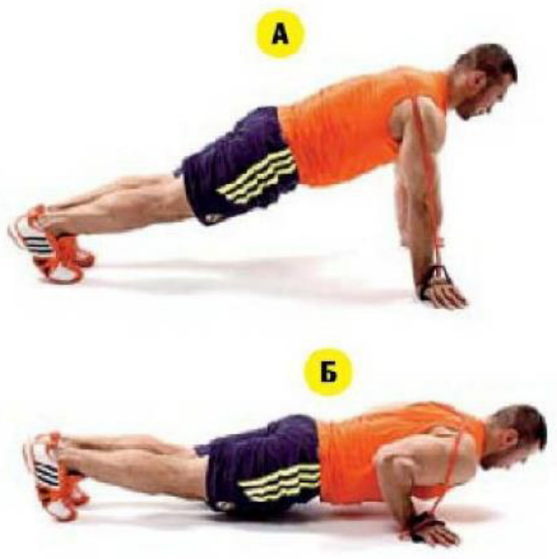
Мышцы: ягодицы, задней поверхности бедра, трапеции, дельтовидные, кор

Поставь ступни на ширине таза, спину выпрями, в руки возьми гантели, развернув ладони назад (А). Сохраняя прогиб в пояснице, наклонись вперед и опусти гантели до середины голеней (Б). Мощно выпрямись и, используя набранное ускорение, подними правую гантель к плечу, развернув локоть вверх и назад (В). Вернись в исходное положение, вновь наклонись и подними левую гантель — получишь один повтор. Повтори нужное количество раз.

Отжимания с амортизатором

Мышцы: грудные, дельтовидные, трицепсы

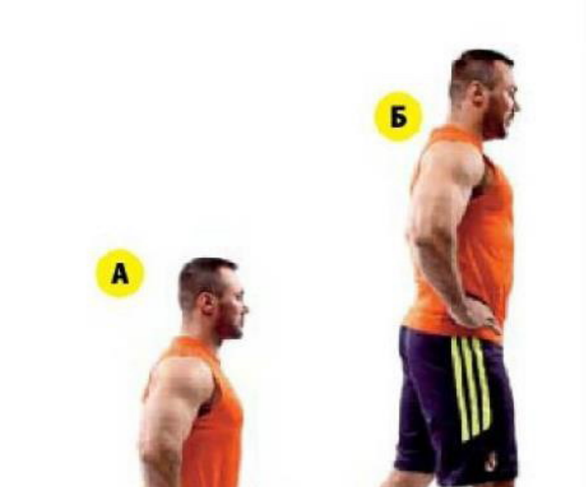
Прими положение упора лежа, взяв в руки рукояти жесткого амортизатора и перекинув резину через спину. Ладони держи чуть шире плеч (А). Согни руки в локтях и опустись вниз, стараясь коснуться пола грудью или кончиком носа (Б). Как можно быстрее выпрями руки. Вернись в исходное положение и сразу же повтори.



Прыжковые выпады

Мышцы: квадрицепсы, ягодицы, задней поверхности бедра, голени

Встань в положение выпада: одна нога впереди, согнута в колене, бедро параллельно полу. Вторая сзади, также согнута, колено почти касается земли (А). Мощно выпрями ноги и подпрыгни вверх (Б). В воздухе поменяй ноги местами и опять приземлись в выпад. Повтори прыжок, вернувшись в первоначальное положение, — получишь один повтор.



Подъем корпуса с жимом гантели над головой

Мышцы: передняя часть кора, сгибатели бедра, дельтовидные

Ляг на пол, согнув ноги в коленях и заведя ступни под надежную опору. В руки возьми гантель и, удерживая ее с боков, положи себе на грудь (А). Плавно оторви от пола сначала голову, затем плечи, после этого лопатки и сядь, расположив корпус вертикально. Одновременно с этим выжми гантель над головой (Б). Аккуратно вернись в исходное положение и повтори.

Стретч сгибателей голени

Встань перед скамьей, чуть согни левую ногу в колене, правую пятку поставь на скамью, натянув на себя мысок (А). Наклонись вперед и, стараясь не округлять поясницу и не сгибать ногу, попробуй взяться за основание правой стопы (Б). Если это у тебя получилось, попытайся коснуться колена правой ноги грудью. Задержись в этом положении нужное количество секунд, после чего смени ногу. Это один подход.

ВАЖНО Следи за тем, чтобы твое дыхание оставалось ровным и не прерывалось.

Тяги гантелей в наклоне поочередно

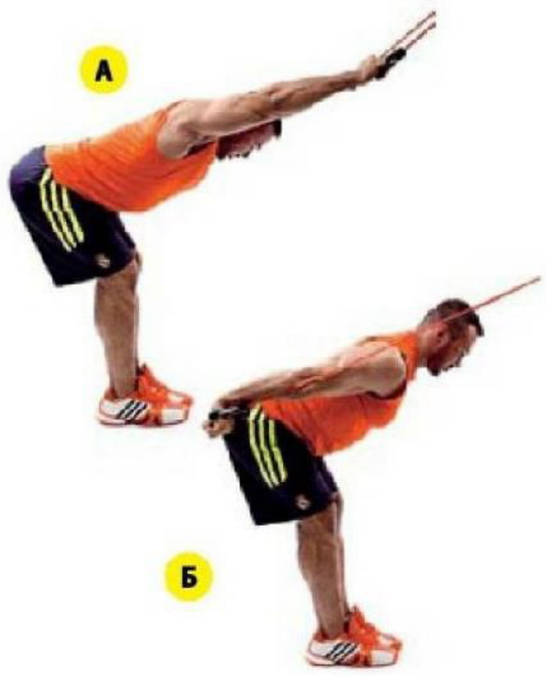
Мышцы: широчайшие, задняя часть дельтовидных, трапециевидная

Возьми в руки гантели, поставь ступни вместе, слегка согни ноги в коленях и наклонись вперед, опустив гантели чуть ниже коленей (А). Сводя лопатки, подтяни правую гантель к поясу (Б). Вернись в исходное положение и подтяни к себе левую гантель (В). Это один повтор.

Лыжные тяги с амортизатором

Мышцы: широчайшие, средняя головка трицепса

Перекинь мягкий амортизатор через высокую перекладину. Возьмись за рукояти и отойди на пару шагов назад. Поставь ноги вместе, наклонись вперед и вытяни руки так, чтобы они стали продолжением амортизатора (А). Не сгибая рук в локтях и сохраняя исходное положение тела, потяни рукояти вниз и назад (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.



Приседания на одной ноге с амортизатором

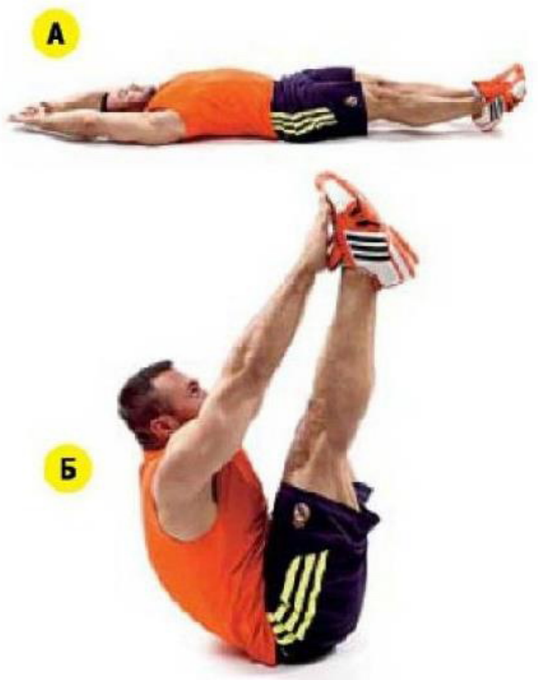
Мышцы: ягодицы, квадрицепсы, задней поверхности бедра

Перекинь мягкий амортизатор через высокую перекладину и возьмись за обе его рукояти левой рукой. Сам встань на правую ногу, чуть согнув ее в колене. Левую ногу держи перед собой, оторвав ее стопу от пола (А). Помогая себе рукой, удерживающей амортизатор, глубоко присядь на правой ноге, не отрывая пятки от пола (Б). Вернись в исходное положение и повтори. Сделай нужное количество повторов для обеих ног.

Складка

Мышцы: прямая и косые живота, сгибатели бедра

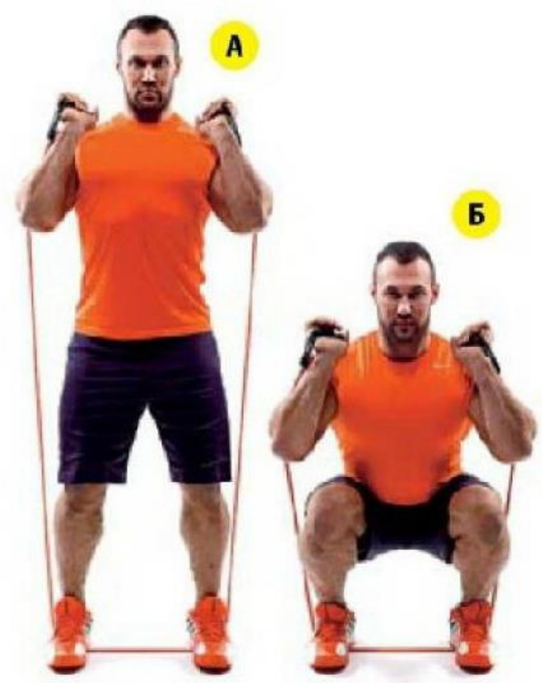
Ляг на пол, вытянув ноги и опустив на пол прямые руки, расположенные над головой (А). Синхронно оторвав от пола ноги и корпус, коснись кончиками пальцев мысков (Б) и аккуратно вернись в исходное положение. Повтори нужное количество раз.



Присед с амортизатором

Мышцы: квадрицепсы, ягодицы, задней поверхности бедра, голени

Наступи ногами на мягкий амортизатор, лежащий на земле. Ступни при этом должны стоять на ширине плеч. Руки с рукоятями амортизатора подними к плечам. Выпрями спину, чуть согни ноги в коленях и немного отведи таз назад (А). Быстро, но подконтрольно присядь (Б) и тут же вернись в исходное положение. Сразу же повтори.



Сплит-присед с гантелью на плече

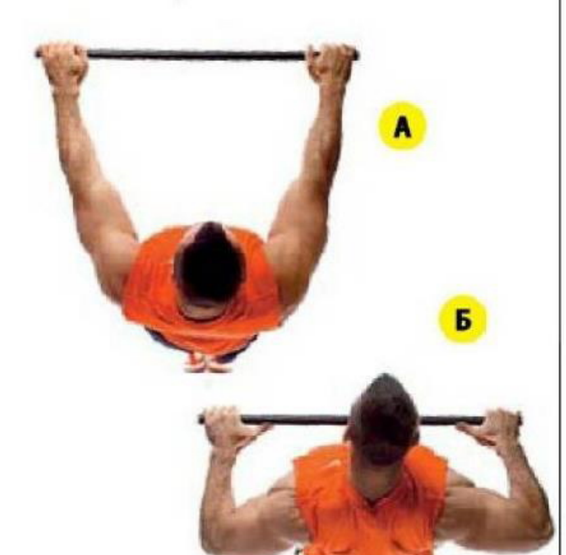
Мышцы: ягодицы, квадрицепсы, задней поверхности бедра

Сделай большой шаг вперед и поставь ноги в положение выпада. В правую руку возьми гантель и помести ее на правом плече, как на картинке. Свободную левую руку отведи в сторону (А). Сгибая ноги, опустись в сед, почти коснувшись пола коленом стоящей сзади ноги (Б). Вернись в исходное положение и повтори. Сделай нужное количество повторов для каждой ноги.

Обратные подтягивания широким хватом

Мышцы: широчайшие, задняя часть дельтовидных, средняя часть трапециевидной

Повисни на низкой перекладине, взявшись за нее хватом сверху, ладони шире плеч. Ноги расположи в одну линию с корпусом (А). Сводя лопатки, подтянись, стараясь коснуться перекладины грудью (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.



Стретч разгибателей голени

Встань прямо, взявшись левой рукой за любую надежную опору. Чуть согни левую ногу в колене, возьмись правой рукой за правую стопу и, согнув ногу, прижми ее пятку к ягодице. Не отводи колено растягиваемой ноги в сторону и не наклоняйся вперед. Выдержи в этом положении нужное количество секунд, после чего смени ногу и повтори. Это один повтор.

ВАЖНО Дыши ровно и спокойно, не задерживая дыхание.

Пугало с гантелями стоя

Мышцы: дельтовидные, трапециевидная

Встань прямо, ноги чуть согнуты в коленях, спина прямая. Руки с гантелями опусти вниз, ладони направь назад (А). Подтяни гантели к груди, направив локти вверх (Б). Теперь, не опуская плеч, разверни предплечья назад (В). Произвольно вернись в исходное положение и повтори все заново.

Жим гантелей сидя на фитболе

Мышцы: дельтовидные, трапециевидная, трицепсы

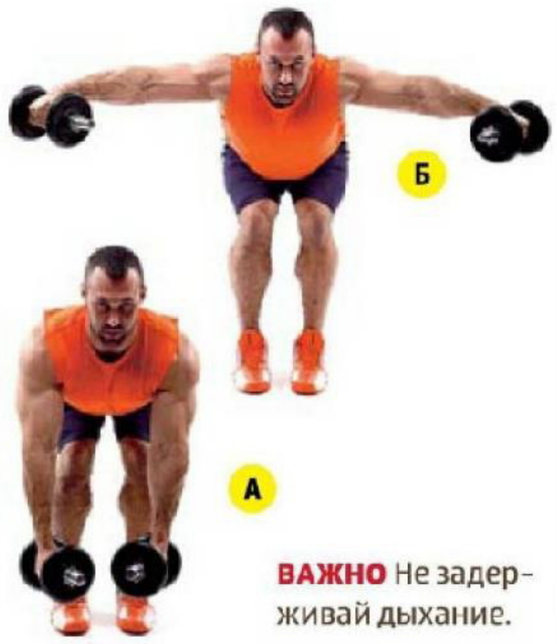
Взяв в руки гантели, сядь на фитбол. Ноги поставь шире плеч, плотно прижав ступни к полу. Подними гантели к плечам, развернув ладони вперед (А). Не теряя равновесия, плавно выжми гантели над собой (Б). Вернись в исходное положение и повтори.

ВАЖНО Не стремись браться за большой вес, работай с гантелями умеренного для тебя веса.

Разводки в наклоне с гантелями

Мышцы: задняя часть дельтовидных, середина трапециевидной

Поставь ноги чуть уже плеч, согни их в коленях и, взяв в руки гантели, наклонись вперед. Поясницу прогни, руки чуть согни в локтях и направь их ладонями друг к другу (А). Теперь, не выпрямляясь, разведи руки в стороны и сведи лопатки (Б). Задержись в этом положении на максимально возможное количество секунд.

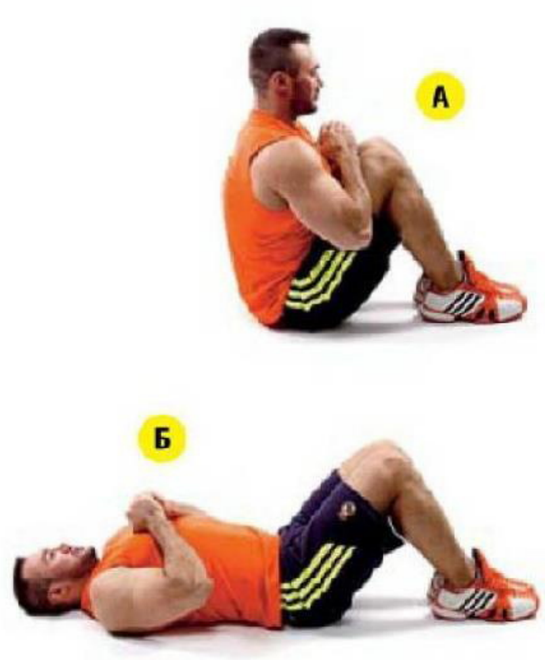


ВАЖНО Не задерживай дыхание.

Подъем корпуса

Мышцы: прямая и косые живота, сгибатели бедра

Сидя на полу, согни ноги и плотно прижми ступни к полу. Руки держи перед грудью, как на фото (А). Не отрывая ступней от пола, опустись до горизонтального положения корпуса (Б). Плавно вернись в исходную позицию и повтори.



Скручивания

Мышцы: прямая и косые живота

Лежа на полу, согни ноги в коленях до прямого угла. Руки сцепи за затылком (А). Напряги мышцы живота и оторви от пола голову и верх спины (Б). Задержись в этом положении на мгновение, после чего вернись в исходную позицию и повтори.

Латеральные выпады со штангой

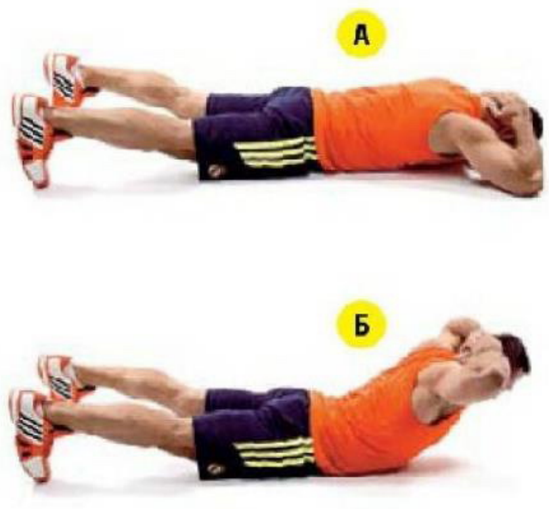
Мышцы: квадрицепсы, разгибатели бедра, приводящие

Положи штангу на трапеции, сведи лопатки и поставь ноги на ширине таза (А). Сделай правой ногой большой скользящий шаг в сторону. Прекрати движение, перенеси вес тела на правую ногу, согнув ее в колене и отведя таз назад (Б). Оттолкнувшись от пола правой ногой, вернись в исходное положение. Повтори выпад в другую сторону. Это один повтор.

Лодочка на полу

Мышцы: разгибатели позвоночника, ягодицы

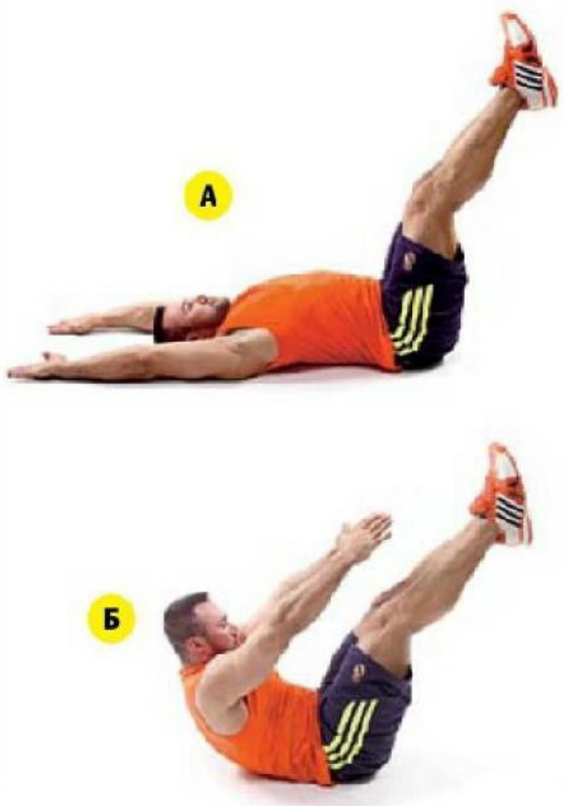
Ляг на пол лицом вниз, ноги выпрями и соедини, руки сцепи за затылком (А). Теперь, стараясь не отрывать от пола ног, прогнись и подними корпус вверх (Б). Останься в этом положении на максимально возможное количество секунд и, как и в предыдущем упражнении, не забывай дышать.



Дотягивания

Мышцы: прямая и косые живота, сгибатели бедра

Лежа на полу, подними чуть согнутые ноги вверх так, чтобы уже в исходном положении ощущать напряжение мышц живота. Прямые руки вытяни за головой (А). Не смещая ног к себе, потянись руками к мыскам и оторви от пола голову и верх спины (Б). Вернись в исходное положение и повтори.



Мобильность грудного отдела позвоночника

Встань лицом к стене в одном шаге от нее. Положи руки, расположенные на ширине плеч, ладонями на стену выше головы и отведи таз назад (А). Теперь, не сгибая рук в локтях, прогнись в грудном отделе позвоночника и плечах, опустив корпус чуть ниже исходного положения (Б). Плавно вернись в исходную позицию и повтори.

ВАЖНО Делай упражнение динамично, но плавно, не допуская рывков.

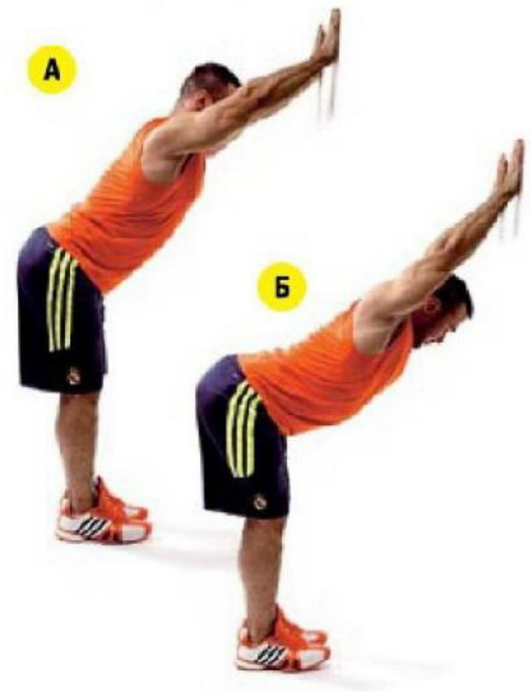


ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

НЕ ЩАДЯ ЖИВОТА ТВОЕГО

Шесть кубиков вокруг пупка — необходимый компонент гармоничной атлетической фигуры. Но полноценного пресса только подъемами корпуса и диетой не добьешься. Держи полный набор советов, как превратить твой комок нервов в плоскую штуковину, похожую на стиральную доску: тут есть и упражнения, и советы по питанию, и способы работы над прессом без отрыва от рутинных занятий.

УСИЛЬ ПЕРИФЕРИЮ

Твое тело не создано для того, чтобы сотни раз сгибать-разгибать корпус, тренируя пресс. Позвоночник от этих действий страдает так же, как кредитная карточка, которую складывают то в одну, то в другую сторону. Чтобы избежать травм при прокачке пресса, сначала потренируй постуральные (отвечающие за твою осанку) мышцы. 5 упражнений ты найдешь, перевернув следующую страницу.

СГОНИ ЖИР

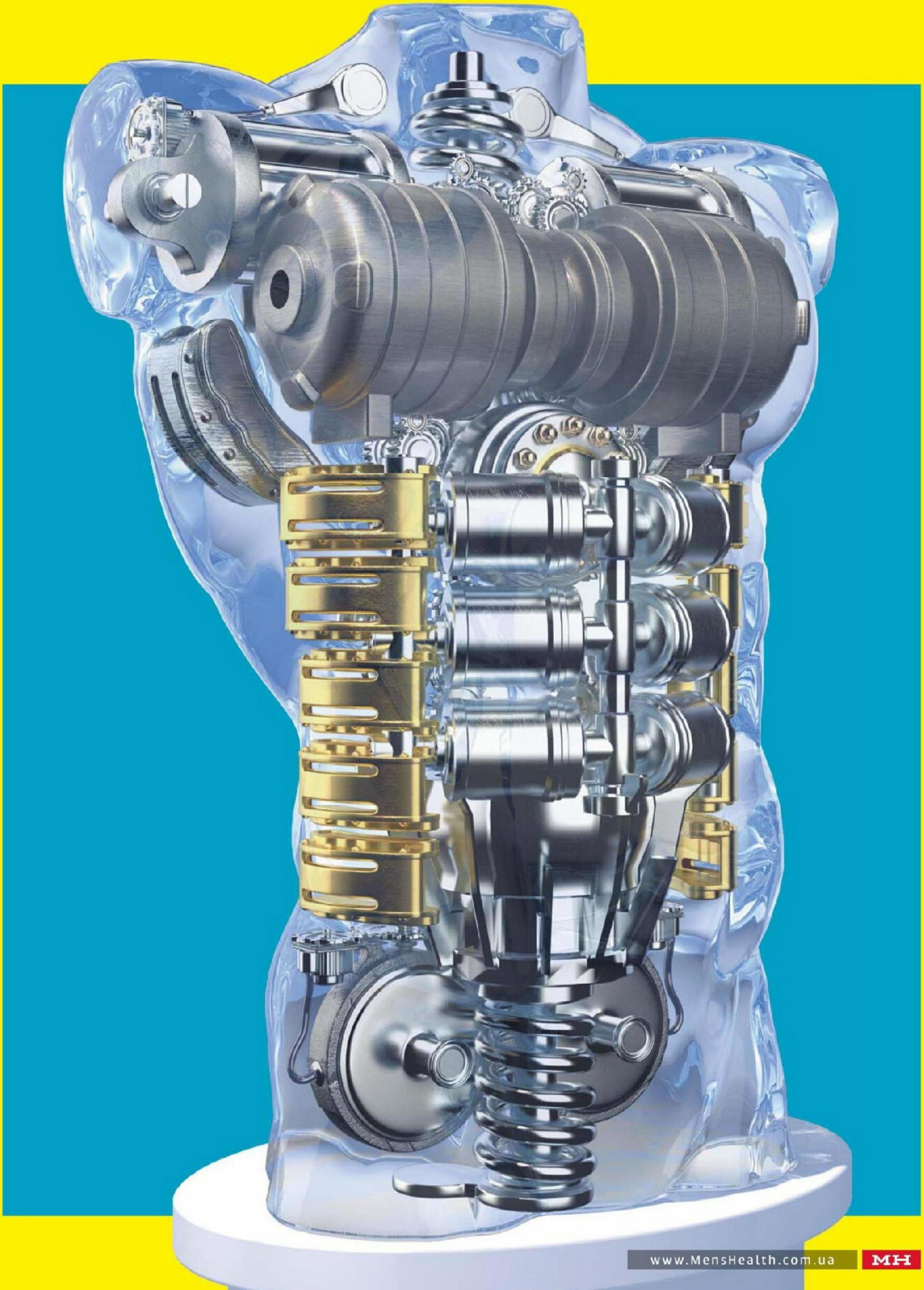
Ты много работаешь над своим телом, и твой напряженный пресс держит удар, как покрышка от камаза. Однако твои кубики по-прежнему прячутся под слоем сала. Попробуй нашу простую, но хорошо сбалансированную формулу сжигания жира на животе — два упражнения, которые не отнимают много времени, плюс два правила питания, которым нетрудно следовать.

ВЫБЕРИ СЕБЕ ПРЕСС

Шесть кубиков, о которых ты мечтаешь, — это всего одна прямая мышца живота, разделенная на шесть отделов соединительной тканью. Но при этом прокачанный пресс прокачанному прессу рознь. Его внешний вид зависит от того, какие упражнения, как часто и с какой интенсивностью ты делаешь. Выбери тот живот, что тебе нравится, и следуй инструкциям.

ТРЕНИРУЙСЯ ВЕСЬ ДЕНЬ, КАЖДЫЙ ДЕНЬ

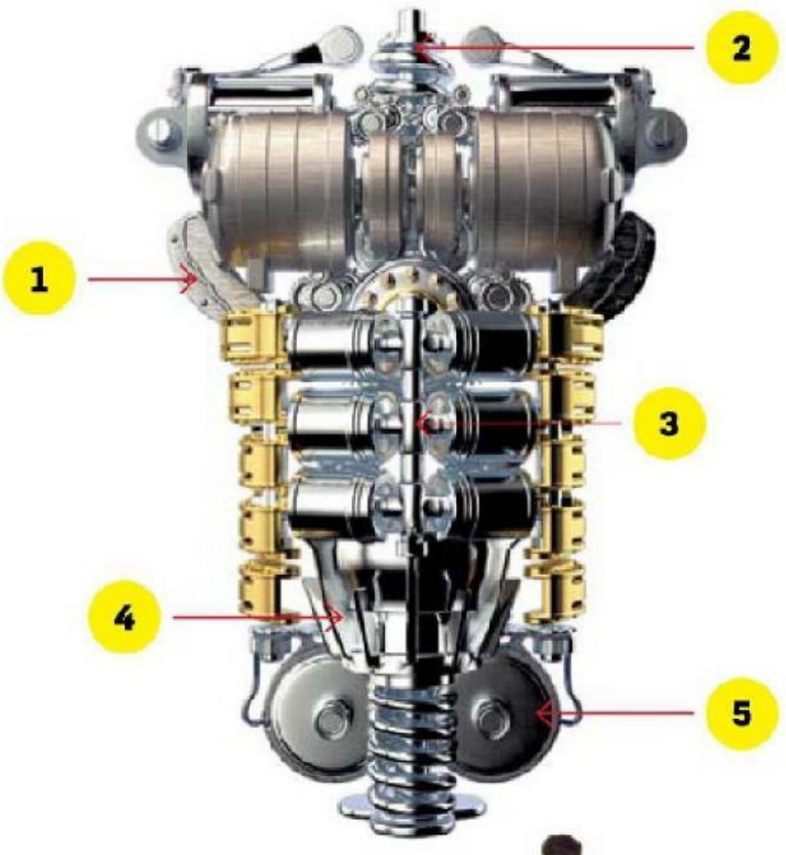
Несмотря на популярность обычных скручиваний, основная анатомическая функция мышц живота состоит вовсе не в том, чтобы складывать твое тело, как перочинный ножик. Мало того что подобное движение малоамплитудно, так оно еще и редко используется в обычной жизни. На последующих страницах ты найдешь упражнения, которые можно выполнять мимоходом, без особых затрат времени и сил в течение рабочего дня. И среди них нет ни одного скручивания.



www.MensHealth.com.ua MH

ГРУППА ПОДДЕРЖКИ

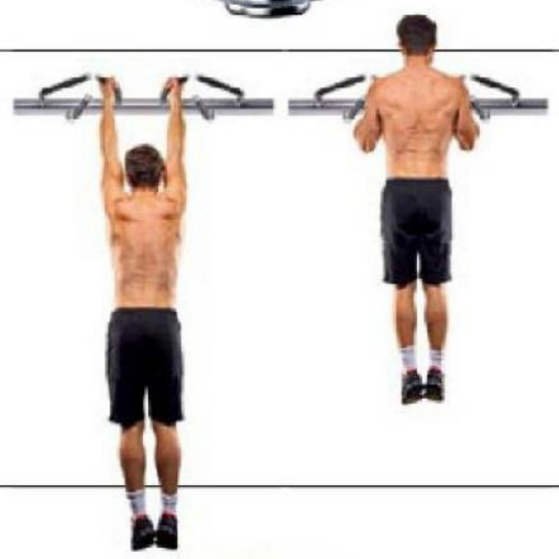
ЧТОБЫ ОБРЕСТИ КРАСИВЫЕ КУБИКИ, ТРЕНИРОВАТЬ ТОЛЬКО ПРЯМУЮ МЫШЦУ ЖИВОТА, К СОЖАЛЕНИЮ, НЕДОСТАТОЧНО — НУЖНО РАЗВИВАТЬ И ТУ МУСКУЛАТУРУ, КОТОРАЯ ОКРУЖАЕТ ПРЕСС. ДЕРЖИ СПИСОК ИЗ 5 УПРАЖНЕНИЙ, КАЖДОЕ ИЗ КОТОРЫХ ПОМОЖЕТ ПОВЫСИТЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ "НЕВИДИМЫХ" ГРУПП МЫШЦ ЖИВОТА И СПИНЫ. ДЕЛАЙ ИХ — И РЕЛЬЕФНЫЙ ПРЕСС ТЕБЕ ОБЕСПЕЧЕН.



1. Широчайшие мышцы

Широчайшие крепятся к скелету таким образом, что воздействуют как на таз, так и на позвоночник, помогая мышцам живота стабилизировать поясницу.

КАК Один из наиболее эффективных путей — регулярное выполнение подтягиваний нейтральным хватом, когда ладони развернуты друг на друга. Старайся поднимать грудь как можно ближе к перекладине при каждом подъеме. Твоя задача — 5 подходов, количество повторов — до отказа. Отдых между подходами — 1 мин. Если тебе хочется усложнить это упражнение, закрепи на поясе дополнительный вес.



2. Центральная нервная система

Тебе будет мало пользы от развитой мускулатуры, если она получает сигналы от ЦНС медленно и с перебоями. Связь мышц с головой тренируют упражнения на координацию. Предлагаемое нами расширит и стабилизирует канал связи между ЦНС и мышцами кора.

КАК Встань на четвереньки. Выпрями спину, втяни живот и напряги ягодицы, чтобы активировать кор. Теперь выпрями правую руку вперед так, чтобы она стала продолжением линии твоего корпуса. Одновременно с этим вытяни назад левую ногу до параллели с полом. Задержись в этом положении на 3 секунды, вернись в исходную позицию и повтори все с другой руки и ноги.

3. Грудной отдел позвоночника

Сидя дни напролет за рабочим столом и качая пресс одними скручиваниями, ты довольно быстро можешь слепить себе спину горбуна из известного романа. Чтобы оставаться стройным, необходимо работать над мобильностью грудного отдела позвоночника.

КАК Поставь перед собой штангу и прими исходное положение, типичное для становой тяги. Теперь, стараясь скручиваться в грудном, а не в поясничном отделе, повернись левым плечом вверх и подними левую руку так, чтобы она максимально приблизилась к вертикальному положению — как на картинке. Вернись в исходную позицию и повтори правой рукой. Сделай по 10 медленных повторов в каждую сторону.

4. Квадратная мышца поясницы

Являясь составляющей кора, квадратная мышца поясницы стабилизирует поясничный отдел позвоночника, но часто остается недотренированной, ибо проявляет себя в основном лишь в упражнениях, требующих сохранения равновесия в нестандартных условиях.

КАК Делай фермерские прогулки с одной гантелью, и твоя квадратная мышца будет сильной, а кор — мощным и функциональным. Возьми в одну руку гантель потяжелее и держи ее сбоку от себя, словно чемодан. Теперь, удерживая корпус идеально вертикальным, пройди 30 метров. Остановись, передохни и вернись обратно, взяв гантель в другую руку, — получишь 1 повтор. Сделай 3 повтора для каждой руки.

5. Ягодицы

Ягодичные мышцы тоже ответственны за форму твоего живота. Так, например, именно они могут сделать его плоским и красивым, а могут, наоборот, — выпуклым и невзрачным. Все дело во влиянии силы ягодиц на положение таза. Когда ягодицы слабы, нижняя часть таза смещается вперед, выпячивая живот.

КАК Накачать мышцы пятой точки тебе поможет ягодичный мостик. Ляг на пол, затем оторви таз от пола, согнув ноги в коленях до прямого угла. Ступни поставь на ширине плеч. Напрягая ягодицы, подними таз вверх и задержись в этом положении на 3 секунды. Вернись в исходную позицию и повтори. Сделай 10 повторов.

КВАДРАТУРА КОРА

ХОЗЯИН БРИТАНСКОГО ФИТНЕС-КЛУБА KT CONDITIONING КЕВИН ТИЛТ СОСТАВИЛ ДЛЯ ТЕБЯ ИДЕАЛЬНУЮ ФОРМУЛУ ПРОЯВЛЕНИЯ СПРЯТАННЫХ ПОД СЛОЕМ ЖИРА КУБИКОВ.

$$w(40\times3/7) + x(80:20) + y(15+100)\times3 - z(24/7) = \text{ПРЕСС}$$

w — РОЛЛ-АУТЫ СО ШТАНГОЙ

4 подхода по 10 повторов, 3 раза в неделю

Прими положение упора лежа, оперев руки на гриф штанги, стоящей на полу. Ноги поставь на колени, оторвав от пола ступни и скрестив лодыжки. Округли поясницу и напряги мышцы живота. Теперь плавно толкай штангу от себя, стараясь опустить корпус и бедра как можно ниже к полу. На протяжении всего движения не выпрямляй и тем более не прогибай поясницу. Достигнув максимально низкой точки, не теряя напряжения в мышцах живота, вернись в исходное положение. Перерыв между подходами — 1 мин.

x — НАЙДИ БАЛАНС В ЕДЕ

Правильно питайся 80% дня, нарушай — 20%

Есть 5–6 раз в день через каждые 3 часа сложно, особенно если при этом надо ходить на работу. Так что время от времени позволяй себе немного жульничать, но делай это с умом. К примеру, перехвати суши в обеденный перерыв. Компоненты этой японской еды не так уж и вредны, а энергия, которую ты из них получишь, пригодится на вечерней тренировке.

y — ИНТЕРВАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

15 берпи, 100 ударов

Ускорить метаболизм и проработать кор под всеми мыслимыми углами можно всего за 5 минут. Сделай 15 берпи (из положения стоя сначала присядь на корточки, затем, опираясь на руки, отпрыгни назад в упор лежа, отожмись один раз, вновь вернись на корточки и выпрямись), затем сделай ровно 100 ударов руками по воздуху в любом знакомом тебе стиле без остановки. Это будет 1 подход. Отдышавшись в течение минуты, повтори все заново еще дважды. Делай так перед каждым приемом пищи, и от жира на животе останутся одни воспоминания.

z — ОТКАЖИСЬ ОТ САХАРА

Полностью исключи из своего рациона сахар

Даже нечастое употребление кондитерских изделий и любых сладких продуктов приводит к выбросу в кровь не самых полезных для внешнего вида твоего живота гормонов — инсулина и кортизола. В результате твои кубики покрываются слоем сала, которое напрочь отказывается уходить, как ни потей на беговой дорожке. Старайся избегать даже соков, особенно по утрам.

ПРЕСС-ЭКСПРЕСС

УВЕЛИЧЬ НАГРУЗКУ НА МЫШЦЫ ЖИВОТА В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ.

06:30 → Встань с кровати, не помогая себе руками. Получившийся подъем корпуса с ротацией и латеральными изгибами пробудит кор от сна.

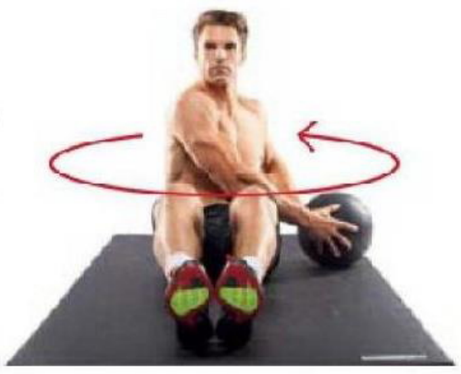
07:00 → Отправляйся на прогулку. Выгуляй собаку или сходи за молоком в магазин. Даже небольшая нагрузка натощак способствует сжиганию лишнего жира на животе.

07:30 → Почисти зубы, стоя на одной ноге. Любые упражнения, включающие в себя работу на баланс, дают нагрузку на поперечную мышцу живота, ответственную за то, чтобы он оставался плоским.

09:00 → Выпей чашечку кофе. Разогнав адреналин по твоей крови, кофе поможет ускорить обмен веществ и сжечь еще немного лишних жировых калорий.

КЛОНИРУЕМ КУБИКИ

ПОСМОТРИ НА ТРИ КАРТИНКИ СО ЗНАМЕНИТОСТЯМИ, КОТОРЫЕ ПО ПРАВУ ГОРДЯТСЯ СВОИМ ПРЕССОМ, И ВЫБЕРИ СЕБЕ ТОТ ТИП ЖИВОТА, КОТОРЫЙ БОЛЬШЕ НРАВИТСЯ. МЫ ПОДСКАЖЕМ, КАК ЗАИМЕТЬ ПОХОЖИЙ.

	ЧТО	КАК	ДЕЛАЙ
Как у Дэвида Бекхэма в рекламе H&M Bodywear	Снижай долю жировой ткани в организме и избегай чрезмерного набора мышечной массы. Сделаешь все правильно, и фигура у тебя будет скорее спортивной и подтянутой, нежели атлетичной.	**Как спортсмен соответствующей специализации — то есть делай основной упор на беговые и кардиотренировки.**	**Велосипед сидя** Сядь на пол, вытянув ноги. Теперь подними руки к голове, как на картинке, согни левую ногу и оторви ее от пола. Подтяни левое колено к груди и синхронно потяни к нему правый локоть, развернув в левую сторону торс. Смени руку и ногу. Сделай 3–5 подходов по 20–30 повторов. Отдых между подходами — 35–45 сек. Периодичность — 3–5 раз в неделю.
Как у Райана Рейнольдса в фильме “Блэйд 3: Троица”	Мышцы живота, как и другие скелетные мышцы, способны увеличиваться в размерах. Так что нарасти их и не забудь затем снизить процент жира в своем организме, чтобы мясистые кубики увидели свет во всей красе.	**Делай упражнения на пресс с дополнительным отягощением и налегай на интенсивные интервальные тренировки. Первые построят мышцы, а вторые сожгут жир, не уменьшив объем и массу кубиков.**	**Вращения сидя с медболом** Сядь на пол, чуть согнув ноги в коленях, возьми в руки медбол и слегка откинься назад. Теперь делай вращения корпусом из стороны в сторону, касаясь пола медболом справа и слева от себя. Сделай 15 повторов для каждой стороны, отдохни минуту и повтори. Твоя цель — 4 подхода. Периодичность — 2–4 раза в неделю. 
Как у Брэда Питта в “Бойцовском клубе”	Ключ к такому внешнему торсу — развитые косые мышцы живота. При небольшом проценте подкожного жира накачанные внешние косые мышцы живота будут подчеркивать стройность и мощность талии.	**Ротационные упражнения и упражнения, включающие в себя латеральные изгибы туловища, — такие как наклоны с гантелью стоя или боковые гиперэкстензии.**	**Дровосеки с грифом** Возьми гриф штанги и упри его конец в пол у стенки так, чтобы он не скользил. Подними гриф перед собой и удерживай на уровне плеч прямыми руками. Теперь поверни корпус вправо, опуская гриф вправо и вниз. Вернись в исходное положение и, не останавливаясь, повернись влево. Продолжай вращать корпус из стороны в сторону до завершения подхода. Сделай 3–4 подхода по 8 повторов. Отдых между подходами — 1 мин. Периодичность — 2–3 раза в неделю.

11:00 → **13:00** → **15:00** → **18:00** → **19:00** → **22:30**

11:00 Пройдись по лестнице. Даже легкая физическая активность способна сжигать калории в течение дня. Шагай через две ступени, чтобы нагрузить мышцы живота, ягодицы и сгибатели бедра — составные части кора.

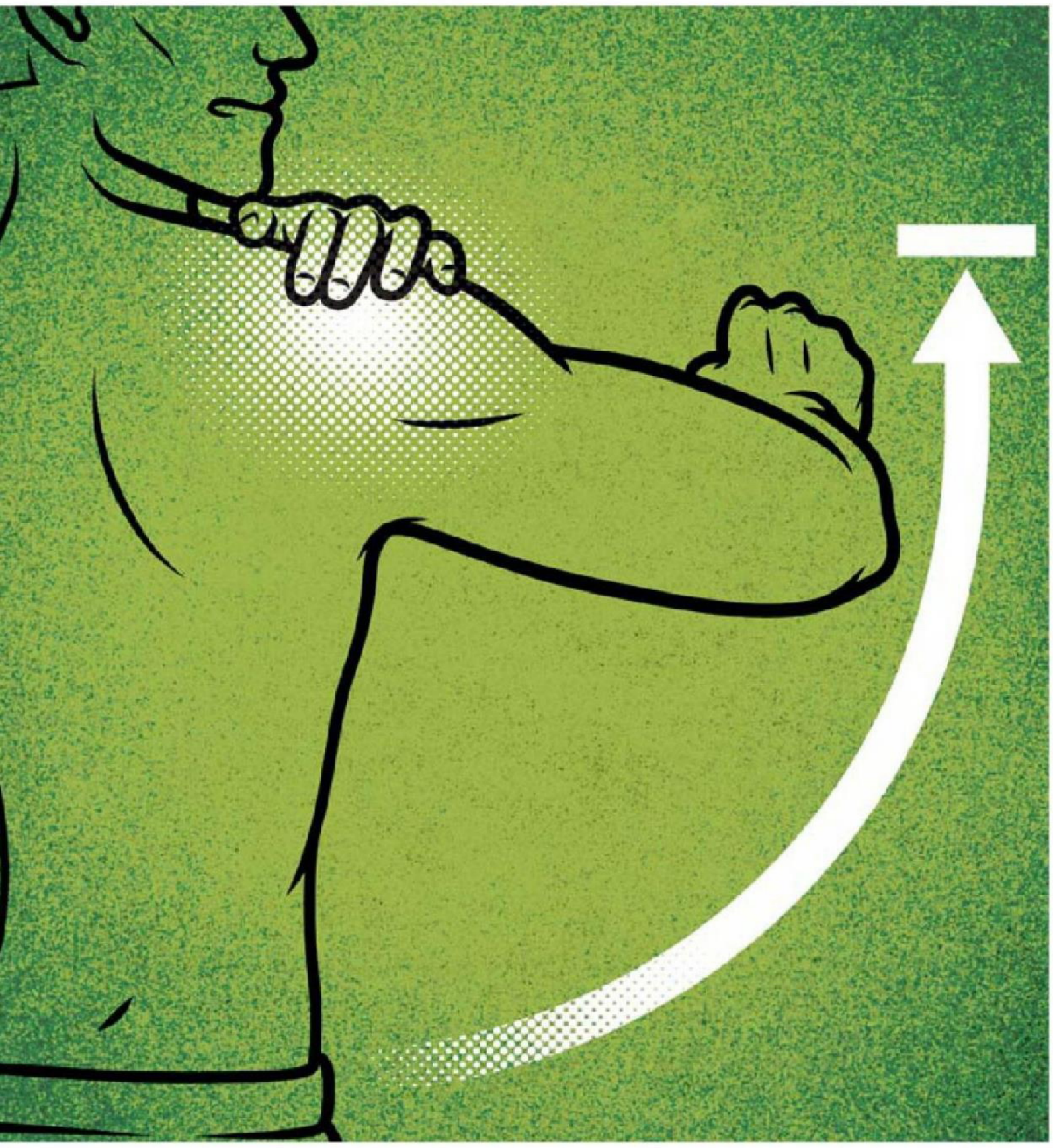
13:00 Разговорился с приятелем у кулера в коридоре? Втяни живот в себя и держи мышцы в напряжении в течение всего разговора. Получишь неплохое упражнение для плоского живота из арсенала культуристов 70-х годов.

15:00 Через час после обеда выпей коктейль из быстрого протеинового порошка, пригоршни черники, банана и щепотки корицы. Поддержишь мышцы и не дашь замедлиться метаболизму.

18:00 Забудь о холодильнике до завтрашнего утра. Согласно утверждению, опубликованному в журнале Cell Metabolism, кратковременное голодание каждый третий день ускоряет метаболизм.

19:00 В супермаркете возьми корзину для продуктов, а не тележку, и неси в одной руке. Когда рука устанет, смени ее. Не забывай держать корпус строго вертикально.

22:30 Задерни шторы в спальне. Кромешная темнота повышает в крови уровень гормонов, отвечающих за качество и глубину сна. А сон необходим для роста мышечной массы и сжигания подкожного жира.



ЦЕЛЬНАЯ ЛИЧНОСТЬ

ВОПРОС

Расскажите о самых распространенных травмах в тренажерном зале и о том, как уберечь себя от них?

Вадим

ОТВЕТ **Спортивные травмы случаются по нескольким причинам: из-за некорректной техники выполнения упражнений, неверного планирования тренировок или природной предрасположенности. Ниже ты узнаешь, как проверить, грозит ли тебе в ближайшее время одна из трех самых распространенных напастей занимающегося в тренажерном зале спортсмена.**

1 ПЛЕЧО

Если много и часто делать вертикальные жимы, жимы лежа или даже просто подтягиваться с собственным весом, можно заработать импинджмент-синдром (синдром сдавления ротатора плечевого сустава), который возникает вследствие чрезмерного трения сухожилий мышц вращательной манжеты плеча об отросток лопатки — акромион, образующий верхнюю часть плечевого сустава.

ОЦЕНИ РИСК Положи ладонь левой руки на правое плечо. Теперь, не отрывая ладони от плеча, подними правую руку, согнутую в локте, в сторону и максимально вверх. Смени руку (положи правую на левое плечо) и повтори движение левой рукой. Если во время подъема руки ты чувствуешь боль или само движение дается тебе с трудом, ты на верном пути к импинджмент-синдрому.

ПРОФИЛАКТИКА До тех пор пока ты не сможешь пройти описанный выше тест, перестань делать упражнения, при которых руки находятся над головой. Чтобы укрепить капсулу плечевого сустава, выполняй Т-разводки на наклонной скамье как минимум раз в неделю. Установи скамью под углом 30 градусов и ляг на нее животом, взяв в руки легкие гантели. Опусти руки с гантелями вниз, развернув ладони вперед. Теперь, сводя лопатки, подними гантели в стороны как можно выше. Плавно вернись в исходное положение и повтори. Следи за тем, чтобы твои руки не сгибались в локтях. Делай по 15–20 повторов в 3–4 подхода.

2 КОЛЕНИ

Травма передней крестообразной связки чаще всего случается у любителей активных видов спорта, в которых надо много бегать, внезапно меняя направление движения и останавливаясь. Это, например, футбол или боль-

шой теннис. Однако эту связку можно повредить и в тренажерном зале, занимаясь со штангой, если у тебя есть природная предрасположенность.

ОЦЕНИ РИСК Встань лицом к зеркалу, поставив ступни на ширине плеч. Отводя таз назад, опустись в максимально глубокий присед, не отрывая пяток от пола и не округляя поясницы. Если твои колени при этом не расходятся в стороны, а, наоборот, сближаются, у тебя высокий риск получения травмы передней крестообразной связки колена.

ПРОФИЛАКТИКА Приседай со штангой и при этом сосредоточься на разведении коленей в стороны, когда опускаешься. Так твои суставы привыкнут работать в плоскости, которая обезопасит тебя от травмы. Кроме того, окрепнут мышцы, ответственные за безопасное положение коленных суставов. Чтобы усилить этот эффект, можешь обмотать колени амортизатором и растягивать его коленями, опускаясь в присед.

3 АХИЛЛОВО СУХОЖИЛИЕ

Чаще всего ахиллово сухожилие травмируется у любителей побегать на беговой дорожке или просто по улице. Обычно это простое растяжение, но нередки и случаи полного разрыва, которые очень тяжело лечатся.

ОЦЕНИ РИСК Встань лицом к стене на расстоянии шага, выставив левую ногу вперед. Подай корпус вперед, упрись руками в стену, не отрывая пяток от пола, и немного согни левую ногу в колене. Если ты чувствуешь растяжение в области икроножной мышцы правой ноги, то есть ближе к середине голени, — у тебя все хорошо. Если же тянущие ощущения в первую очередь сосредоточены в районе пятки, будь осторожен — твой правый ахилл в опасности. Смени ногу и проверь таким же образом левый ахилл.

ПРОФИЛАКТИКА Если бег действительно входит в твой ежедневный физкультурный рацион, снизь нагрузку. Для этого замерь среднее для тебя количество километров в неделю. Теперь уменьши его на 30% и увеличивай постепенно — не больше чем на 10% в 7–10 дней. Если ты только собираешься начать бегать и беспокоишься за свои ахилловы сухожилия, начни с заведомо безопасной дистанции, например 1 км за раз, и увеличивай нагрузку по описанной выше схеме. Обязательно растягивай и массируй на фоам-роллере икры до и после каждой пробежки.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

НОУ-ХАУ *с Дмитрием Смирновым*

СЕЙЧАС ВО МНОГИХ ИСТОЧНИКАХ ГОВОРЯТ О БЕЗОГОВОРОЧНОМ ПРЕИМУЩЕСТВЕ ИНТЕРВАЛЬНОГО КАРДИО ПЕРЕД ТРАДИЦИОННЫМ ПО ЭКОНОМИИ ВРЕМЕНИ И ДОСТИГАЕМОМУ РЕЗУЛЬТАТУ ПРИ ЖИРОСЖИГАНИИ.

Савелий

Это правда. Традиционный равномерный кардиорежим дает результат, если так тренироваться не менее 20 минут. Но все равно интервальная тренировка, которая длится всего 5–10 минут, будет эффективнее в несколько раз. Дело в том, что во время обычного кардио ты эффективно сжигаешь калории лишь до тех пор, пока находишься на тренажере. Как только ты закончил тренировку и твой пульс пришел в норму, желаемый процесс жиросжигания останавливается. А после окончания интервальной тренировки процесс достаточно интенсивно продолжается не менее 24 часов.

МОЖНО ЛИ КАЧАТЬ ПРЕСС ДОМА В СВОБОДНЫЕ ОТ ТРЕНИРОВОК ДНИ ИЛИ ЭТО ПРИВЕДЕТ К ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ ИЗ-ЗА ТОГО, ЧТО ПРЕСС И ТАК ПОСТОЯННО РАБОТАЕТ НА ТРЕНИРОВКАХ?

М.

Нет, перетренированность вряд ли возникнет, особенно если домашняя тренировка мышц живота будет состоять не из упражнений на весь кор (вроде усложненных вариантов планок), а из обычных локальных упражнений, нагружающих прямую и косые мышцы живота. Такой тренинг практически безвреден. Советую 3–4 тренировки пресса в неделю, состоящие из 1–2 упражнений в 2–4 подходах в дополнение к занятиям в тренажерном зале. В таком режиме ты точно не перетренируешься.

ЗАДАТЬ ВОПРОС ТЫ МОЖЕШЬ ПО АДРЕСУ MENS@SANOMAMEDIA.COM.UA

КАКИЕ ПОСОВЕТУЕТЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ РУК? СКАЖЕМ, ЧТОБЫ Я МОГ МАКСИМАЛЬНО ДОЛГО НЕСТИ 60 КГ?

Санников

Упражнения, развивающие выносливость мышц рук, в данном случае не самое важное. Если ты хочешь максимально долго нести что-либо на руках (например девушку весом 60 кг), тебе необходимо развивать силу и выносливость кора и мышц, отвечающих за сохранение вертикального положения корпуса. То есть в данном случае мы говорим о разгибателях позвоночника и мышцах ног. Попробуй 1–2 раза в неделю делать приседания Зерхера, в которых штанга помещается на локтевые сгибы. Выполняй 3–4 подхода по 20 повторов в каждом. Разбавляй тренинг подтягиваниями любым хватом.

УСЛЫШАЛ ОТ ТРЕНЕРА ПО ВОЛЕЙБОЛУ, ЧТО ГЛУБОКИЕ ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ ОПАСНЫ ДЛЯ СВЯЗОК И БЕЗОПАСНЕЕ/ПРАВИЛЬНЕЕ ДЕЛАТЬ ПРИСЕДАНИЯ, КОГДА БЕДРО ОСТАНАВЛИВАЕТСЯ В ПОЛОЖЕНИИ, ПАРАЛЛЕЛЬНОМ ПОЛУ.

Влад

Если ты высокого роста, тогда — да, глубокие приседания могут быть для тебя травмоопасными. Но не потому что приседать низко вредно для всех, а потому что с пропорциями тела, как у волейболистов, чрезвычайно сложно сохранять правильное взаиморасположение всех участвующих в движении частей тела. Для волейболистов куда полезнее простые односторонние движения, нагружающие ноги, — выпады например. Если же рост и длина конечностей у тебя вполне обычные — приседай глубоко и ничего не бойся. При правильной технике глубокие приседы наиболее безопасны для коленного сустава.

Железо

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

DYSON AIRBLADE TAP

Разгон до 692 км/ч, двигатель, раскручивающийся до 90 000 об./мин., расход 30 л в секунду — перед тобой характеристики не гиперкара, а смесителя, который, возможно, перевернет твое представление о мытье рук.

Обычно в ванной мы занимаемся довольно бессмысленной вещью — моем руки и тут же пачкаем их, вытирая полотенцем, на котором, если ты не меняешь его каждый день, живут полчища микробов. В принципе в этом не больше логики, чем в повторном использовании туалетной бумаги. А теперь, пока ты морщишься, мы расскажем, как решить проблему.

Как это работает

Dyson Airblade Tap позволяет помыть и высушить руки, не притрагиваясь ни к чему, кроме мыла (привет мизофобам!):

1. Ты подносишь руки к крану, и инфракрасный датчик включает воду.
2. Помыв руки, ты разводишь их в стороны, и сенсоры крана, зафиксировав это движение, выключают воду и включают подачу воздуха.
3. Теперь твоя задача — провести ладонями под воздушной струей, и капли останутся по ту сторону стены воздуха.

МАТЕРИАЛ

В тестовом режиме Airblade Tap выдерживал давление в 16 бар. Он сделан из высокопрочной нержавеющей стали марки 304 (используется в кораблестроении), которая сваривается по специально изобретенной технологии лазерной сварки. Всего в ходе работы над Airblade инженеры Dyson зарегистрировали 110 патентов.

ИНФРАКРАСНЫЕ ДАТЧИКИ

Сушилки в общественных туалетах часто выключаются посреди процесса, из-за чего приходится махать руками. Проблема в низкокачественных датчиках, которых в Airblade Tap нет. По крайней мере Дайсон говорит, что во время тестирования руки мыли и сушили прибором около 1 млрд раз — сбоев не было.

ВАРИАНТЫ

Есть три варианта Dyson Airblade Tap: один для настенной установки и два для установки в раковине с длинным и коротким основанием.

ЩЕЛИ ДЛЯ ВОЗДУХА

Воздушное лезвие подает воздух под углом в 115° к рукам. Инженеры Dyson утверждают, что это оптимальный вариант, когда ты хочешь что-то с чего-то сдуть. Напор таков, что каждую секунду прибор "выдыхает" 30 л воздуха. Скорость потока — 692 км/ч. А еще — и это понравится твоей девушке — воздух в Airblade Tap не нагревается, то есть прибор сушит руки, но не сушит кожу.

ОТВЕРСТИЕ ДЛЯ ВОДЫ

В Dyson Airblade Tap температура воды выбирается только один раз — при установке крана, что в наших условиях, когда температура в трубах меняется несколько раз в год, может стать проблемой.

ГЛУШИТЕЛИ

Кто имел дело с техникой Dyson, знает, что бесшумность никогда не входила в список ее добродетелей. В этот раз, чтобы решить проблему, в приборе стоит 6 резонаторов Гельмгольца, поглощающих звуковые частоты. Кроме того, чтобы избавиться от вибраций, мотор установили на пружины.

ЭЛЕКТРОМОТОР

Самая дорогая часть девайса — двигатель Dyson V4. Его разработка стоила компании £26,9 млн, и это самый быстрый электромотор, когда-либо созданный для бытовой техники. Ротор Dyson V4 может раскрутиться с 0 до 90 000 об./мин. за 0,7 сек., а электроника оптимизирует работу двигателя 6000 раз в секунду. При этом габариты мотора скромные: диаметр — 85 мм, вес — 675 г. Мощность V4 — 1600 ватт.

ФИЛЬТР

Влажный воздух ванной комнаты — рай для бактерий. HEPA-фильтр — их чистилище: в нем гибнет 99,9% этих тварей.

В ванной дует

В 2006 году изобретатель Джеймс Дайсон представил новый способ удалять воду с рук после мытья — не тереть их полотенцем и не сушить феном, а сдувать капли тонкой, как бритва, и очень мощной струей воздуха (похожим образом удаляют капли с машин в автоматических мойках).

Назвал свое новое детище Дайсон Airblade (воздушное лезвие) — и стал продавать для общественных туалетов, упирая на то, что его продукт делает руки сухими за 12 секунд — против 47, которые требуются традиционной сушилке. Но если тот Airblade был нацелен на коммерческое использование (ставить дома отдельную сушилку как-то странно), то новый, совмещенный со смесителем, готов постучаться в любую частную ванную — в твою например.

Прорыв в санузле

Последний прорыв в наших ванных (мы сейчас не о тех прорывах, когда у соседей начинает капать с потолка) случился в конце XIX века, когда лорд Кельвин придумал, как в одном кране смешивать горячую и холодную воду. С тех пор ты, твой отец, твой дед, а возможно, даже твой прадед мыли руки абсолютно одинаково — непростительный застой в прогрессе, учитывая, с какой скоростью менялось все то, чего эти руки касались.

В феврале 2013 года Dyson Airblade Tap сделал наконец шаг, если не вперед, то по крайней мере в сторону, смешав в кране не только воду разных температур, но и воздух.

Что нам не нравится

Цена под $1600 за кран пугает. Но что еще ставит в тупик, так это невозможность настраивать температуру воды.

Сушилка для рук Dyson Airblade, модель 2006 года

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТОЛЧОК

Ученые подсчитали, что за свою жизнь человек проводит в туалете около трех лет. К счастью, мы нашли тебе “сокамерников”, способных скрасить это безрадостное заключение.

1 По-царски

Знакомься — Kohler Numi, унитаз за $8500. Он всего на $700 дешевле, чем ЗАЗ Lanos в базовой комплектации, но зато укомплектован на порядок лучше: подогрев сиденья, подогрев ног (чтобы не мерзли пятки, на них будет дуть теплый воздух), датчик движения, подсветка, встроенное FM-радио, две колонки на 15 ватт и порт для подключения плеера или планшета, если ты любишь смотреть кино в столь приватной обстановке и хочешь звук погромче.

Также в комплекте беспроводной пульт с тачскрином и специальной подставкой, с которого ты сможешь управлять не только радио, но и встроенным биде: настроишь температуру и мощность струи, направишь ее куда нужно, а потом включишь фен. А еще этот унитаз сам себя моет, очищает воздух и умеет узнавать людей в лицо (хотя, пожалуй, ему привычнее другая часть тела).

Увидев и узнав тебя, Kohler Numi сразу и твое любимое радио включит, и сиденье прогреет до нужной температуры,

и воду тоже сделает такой, как ты любишь, — это ли не счастье!

Кстати, если тебя все еще душит жаба, объясни ей, что такой унитаз тратит на 25% меньше воды, чем его собратья попроще, что вместе с экономией на туалетной бумаге, конечно, поможет окупить его всего за каких-нибудь сто лет.

2 Тебе — крышка

Как и в случае с автомобилями, в мире унитазов не обязательно покупать самую крутую модель — можно взять вариант попроще и потом тюнинговать его. Так, например, фирма Toto производит не только smart-унитазы, конкурирующие с упомянутым выше Numi, но и крышки-биде, которые можно установить на самый простой толчок, разом превратив его в технику будущего.

Самая дорогая из таких крышек обойдется в жалкие $1700. Жалкие по сравнению с тем счастьем, которое она готова дарить. Она моет, сушит, греет и даже гидромассажирует пятую точку. Последнее стало возможно благодаря пульсации воды с частотой 70 раз в секунду и автоколебаниям форсунки, что, говорят, очень полезно для тех, кто работает сидя. Есть готовые программы для женщин и мужчин. И конечно, при виде входящего хозяина крышка-биде радостно поднимется, приглашая присесть, — считай, шляпу снимает. Когда же тот уйдет, Toto заметет следы, дезодорировав воздух.

3 Игры в туалете

Не отстает от унитазов и прогресс у писсуаров, некоторые из которых сегодня могут даже предложить развлечься во время, так сказать, отлива. Речь об инновационных писсуарах компании Captive Media. Правда, сами разработчики предпочитают использовать для своей продукции термин "урино-развлекательная система" (УРС), ведь перед глазами посетителя такого туалета экран компьютера с двухъядерным процессором Intel Atom и операционной системой Windows 7. Тут ты — игрок, и твой джойстик уже у тебя в руках.

На выбор несколько игр, управление в которых осуществляется перемещением струи по площади писсуара. Так, в On the Piste ты должен рулить снегоходом, уворачиваясь от пингвинов (или, наоборот, сбивая их — кому как нравится), в 100ml Dash — бежать стометровку, а в Pirate Wave — топить корабли.

Есть и более интеллектуальные игры: викторина Clever Dick, где нужно указать на правильный ответ, и Artsplash, где ты — творец, раскрашивающий картину (подойдет тем, кто много упражнялся в рисунках желтым по снегу). В общем, такого азарта в деле мочеиспускания ты не испытывал со школы, когда пытался направить свою струю дальше, чем это выходило у товарища.

Кроме развлечений, в писсуарах Captive Media есть и чисто практический смысл — рядом с ними гораздо чище: игра провоцирует действовать точнее и ценный ресурс зря не разбрызгивать. Так что если ты заинтересовался, напиши заявку на www.captive-media.co.uk — и тебе расскажут, за сколько и когда твой туалет может быть превращен в "урино-развлекательный центр".

4 Сухое оно

Если тебя и в туалете не оставляют мысли о будущем Земли и особенно о том, что целых 5% расходуемой человеком воды уходит на смыв в туалетах, у нас для тебя хорошая новость: уже есть устройства, способные работать на сухую.

В данном случае речь не об унитазах, а о писсуарах. Компания Falcon Waterfree Technologies выдвигает простую идею: моча — сама по себе жидкость, так что нечего тратить воду, чтобы смывать ее, сама стечет. Ну а чтобы избавиться от запаха и прочих вредных побочных явлений, в их писсуары устанавливается фильтр, не выпускающий образующиеся в трубах вредные газы наружу.

Получается прекрасная бизнес-модель: под предлогом спасения ценнейшего ресурса ребята готовы подсадить своих клиентов на фильтры, которые надо менять раз в 7000 походов в туалет. Впрочем, нельзя отрицать и то, что их продукция позволяет экономить на счетах за воду и монтаж оборудования, ведь к писсуарам Falcon вообще не нужно подводить трубы с водой для смыва. Возможно, поэтому "фальконы" уже установлены в 150 странах (например, их можно опробовать в лондонском аэропорту Хитроу и в индийском Тадж-Махале).

ЗАД В БУДУЩЕЕ

Билл Гейтс задался целью к 2015 году решить проблему туалетов. Если ты не в курсе, проблема эта в том, что там, где нет канализации, но есть нехватка воды, туалеты становятся причиной болезней и прочих бед. В прошлом году при поддержке Фонда Билла и Мелинды Гейтс прошел конкурс на инновационные туалеты. Вот какие идеи в итоге были признаны самыми жизнеспособными.

1. **Унитаз с солнечными батареями и электрохимическим реактором.** Идея автора проекта — Майкла Хоффмана из Калифорнийского технологического института (США) — в том, что реактор расщепляет отходы, получая из них водород. Газ можно собирать или же он ночью будет использован для работы того же реактора, пока солнечные батареи не действуют.

2. **Система, преобразующая отходы в твердое топливо и чистую воду.** Сохайл Хан из Университета Лафборо (Великобритания) предлагает получать на выходе топливо и воду, годную для полива.

3. **Туалет, химически разлагающий отходы.** Ю-Лин Чен из Университета Торонто (Канада) и ее коллеги нашли способ дезинфицировать и фактически уничтожать то, что обычно отправляется в канализацию. ■

Men'sHealth

GUIDE TO STYLE

ВЕСНА/ЛЕТО
2013

100

ПРОСТЫХ, НО НЕ БЕСПОЛЕЗНЫХ ПРАВИЛ И СОВЕТОВ ГАРАНТИРОВАННО ПОДГОТОВЯТ ТЕБЯ К НОВОМУ СЕЗОНУ

Джинсы **Tommy Hilfiger**
Футболка **Paul & Shark**
Куртка **G-Star RAW**
Кепка **Mayser**
Кроссовки **Ludwig Reiter**
Очки **Dragon**

ФОТО: ЯРОСЛАВ ДАНИЛЬЧЕНКО, СВЯТОСЛАВ ЛИПИНСКИЙ, РОМАН ЗУБАРЕВ, ЕВГЕНИЯ КОЖЕБАТКИНА, СТИЛЬ И ТЕКСТ: ЕВГЕНИЯ КОЖЕБАТКИНА, СТИЛЬ: КСЕНИЯ ЛЕСНИЧАЯ, МАКИЯЖ: НАТАЛЬЯ СТРИЛЬЧУК, МОДЕЛЬ: РОМАН ПУШКАРЕНКО (MADE BY MODELS)

GUIDE TO STYLE 2013

НА РАБОТУ 1–7

ПЕРВЫЙ ПАРЕНЬ

Солидно одетый мужчина не только вызывает доверие у девушек, но и внушает уважение сотрудникам. Следующая сотня советов поможет тебе стать таковым.

1. НАДЕВАЯ КОСТЮМ-ТРОЙКУ, помни: пиджак выглядит серьезно лишь в том случае, когда из двух пуговиц застегнута только верхняя. Это правило поможет тебе визуально вытянуть силуэт и не опозориться в приличном обществе.

2. БЕЛАЯ РУБАШКА – основа любого мужского гардероба. Она никогда не выходит из моды и сочетается абсолютно со всем. Накрахмаленный классический воротник практически равносилен слову "босс".

3. ГРАФИЧЕСКИЙ ПРИНТ и сдержанные цвета галстука – это не дань моде, а строгое правило делового этикета. Чтобы галстук не выглядел уныло, подбери рельефную фактуру.

4. РАРИТЕТНЫЙ ОТЦОВСКИЙ ДИПЛОМАТ – это не совсем то, что тебе нужно, чтобы выглядеть стильно. Помни: выбор гибких, удобных, а главное, современных сумок очень велик.

ТОЛЬКО ТАК!

5. ЛЕТНИЙ ХЛОПКОВЫЙ костюм сочетается с мягкими и легкими фактурами рубашек, сделанных из льна, хлопка и вновь вошедшего в моду сирсакера.

6. НАДЕЛ ДЖИНСЫ на работу? Молодец, только помни, что с ними прекрасно сочетаются неформальные вязаные или кашемировые галстуки. И ты не будешь выглядеть так, будто собрался в киоск за пивом.

7. ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА ШЕЛК. Если ты надел классический двубортный пиджак, подчеркни его консервативность шелковым платком или галстуком.

Костюм-тройка, рубашка, галстук **ROY ROBSON**
Очки **DECCA**
Портфель **TJ COLLECTION**
Ремень **Pierre Cardin**
Туфли **CARNABY**

ЗАВЯЗАТЬ УЗЕЛ

Шелк актуален на заседании директоров, но чтобы выглядеть стильно, тебе понадобится несколько новых идей. Неординарные текстуры позволят не расставаться с галстуком даже после окончания рабочего дня.

8. ШЕЙНЫЙ ПЛАТОК – это не только хорошо забытое старое, но и очень модное новое.

9. БЕЛЫЙ ГАЛСТУК хорошо смотрится летом. Чтобы он не выглядел скучно, подбери модель жемчужного цвета с изящным принтом.

10. ДЕНИМ В МОДЕ. Если ты не можешь позволить себе надеть джинсовый галстук на работу, обрати внимание на шелковую стилизацию под деним.

11. СИНИЙ ГАЛСТУК подойдет к костюму любого оттенка. Кроме того, этот цвет снова в моде.

12. ВЕЧНАЯ КЛАССИКА. Всегда помни о полоске по диагонали. Если ты подберешь удачное сочетание цветов, будешь выглядеть стильно.

Платок **Lagerfeld**
Галстуки:
слева направо
Lagerfeld
Lagerfeld
River Island
MEXX

КАРМАННЫЕ СПОРЫ

Утомили бесконечные дискуссии о том, как правильно вложить в нагрудный карман платок? Запомни всего два способа. Этого будет достаточно, чтобы никогда не промахнуться.

13. ПРЯМО И ГЛАДКО. Сложи платок вчетверо, чтобы обметанные края оказались сверху и справа. Затем сложи его еще раз вдвое слева направо. Подверни нижнюю часть в соответствии с глубиной кармана. Теперь вложи платок в карман и хорошенько расправь.

14. ПРИДАТЬ ОБЪЕМ. Положи перед собой расправленный платок. Одной рукой возьми его прямо по центру и подними. Второй рукой сложи ткань пополам, завернув края к центру. Именно в таком виде и отправляй его в карман, а затем придай желаемый объем.

ПРОЛОЖИТЬ МАРШРУТ

Наука, к сожалению, пока не способна телепортировать тебя на работу, но вполне может помочь чувствовать себя комфортно по дороге.

Пиджак **GANT**
Джинсы **Pepe Jeans**
Рубашка, бабочка **Lagerfeld**
Мокасины **Baldinini**

15. ПИДЖАК ИЗ ВОДООТТАЛКИВАЮЩЕЙ ТКАНИ, с пристегивающимся воротником – на случай неприятного ветра как раз то что надо. Помни о внутреннем кармане для гаджетов и о том, что застежка на молнии практичнее, чем на пуговицах.

16. НОВЫЕ ДЖИНСЫ, удобные, как велосипедная униформа. Мечта или реальность? Чтобы максимально приблизиться к этому эталону, купи стрейчевые джинсы из прорезиненной ткани – они не промокнут и спокойно переживут непогоду.

17. ЕСЛИ РУБАШКА, в которой ты пришел на работу, гладкая и без складок, никто не догадается, как ты добирался: в переполненном метро, автобусе или в собственном Jaguar XJ. Маркеры "wrinkle free" или "no-iron" – именно то, что тебе нужно.

18. МЯГКАЯ ПОДОШВА – главное, на что нужно обращать внимание при покупке новой пары обуви. "Дышащие" стельки, ортопедические супинаторы и прочие нанопримочки – это не просто рекламный трюк, но и прекрасный способ облегчить дорогу в офис.

НЕ БОЙСЯ АКСЕССУАРОВ

Плохая погода — не повод одеваться как охотник-рыболов. Воспользуйся случаем выглядеть еще круче, чем всегда!

19. ДОЖДЬ — прекрасный повод надеть тренч, ведь данный предмет гардероба длинный, не промокает и делает тебя похожим на Джеймса Бонда. В этом сезоне обращай внимание на модели из хлопка.

20. ЗОНТ — аксессуар, на котором нельзя экономить. Впечатление от хорошего зонта практически такое же, как от солидного автомобиля. Сочетай его по цвету с одеждой, чтобы выглядеть безукоризненно, и выбирай модели с пристегивающейся лямкой, чтобы освободить руки, когда небо прояснится.

21. ТЕМНЫЕ ДЖИНСОВЫЕ или шерстяные брюки намокают не так быстро, как обычная брючная ткань. Они добавят комфорта в зябкую погоду и сделают образ солиднее.

22. ОСТАВЬ РЕЗИНОВЫЕ САПОГИ на случай стихийного бедствия. Если ты обработаешь туфли водоотталкивающей пропиткой или спреем, этого будет вполне достаточно, чтобы не промочить ноги.

Плащ **Herno**
Рубашка **ROY ROBSON**
Брюки **PT01**
Туфли **ANTONIO BIAGGI**
Зонт **Barbour**

SMART CASUAL

Если отношение начальства к дресс-коду не так серьезно, считай, что тебе повезло. Но все же не забывай соблюдать некоторые условности.

23. НОВЫЙ ВЕСЕННИЙ КОСТЮМ должен быть из стрейчевых тканей — такая одежда не стесняет движений. Главное, чтобы в составе не было слишком много лайкры, иначе есть риск выглядеть, как на вечеринке в стиле 80-х.

24. ВМЕСТО КЛАССИЧЕСКОЙ РУБАШКИ надень трикотажный реглан. Пусть он будет однотонным и сочетается по цвету с аксессуарами.

25. ПРИДУМАЙ СВОЮ ФИШКУ. Это может быть цветная подкладка костюма, полосатые носки или массивная подошва туфель — что угодно, что подчеркнет твою индивидуальность. Главное — не увлекайся.

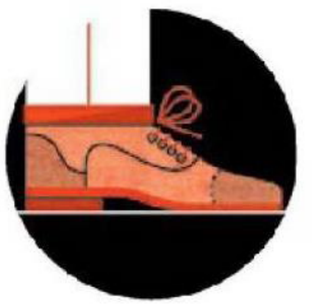
26. ИЗБЕГАЙ СУМОК ЯРКИХ РАСЦВЕТОК. Серый, темно-коричневый, черный — эти цвета всегда в моде.

27. НИКАКОЙ КВАДРАТНОЙ ИЛИ КРУГЛОЙ ФОРМЫ НОСКА ТУФЕЛЬ! Выбирай нечто среднее: чем уже брючина, тем изящнее должны быть туфли.

ВАЖНО ЗНАТЬ

28. ВСЕГО ОДИН ПАЛЕЦ должен проходить между воротником рубашки и шеей. Если расстояние больше, рубашка велика.

29. НЕ ЗАБЫВАЙ, ЧТО МАНЖЕТЫ РУБАШКИ выглядывают из-под пиджака строго на 2 см и закрывают запястную кость.



30. КЛАССИЧЕСКИЕ БРЮКИ должны доходить до середины каблука — ни больше, ни меньше.

31. ИДЕАЛЬНАЯ ШИРИНА ГАЛСТУКА — от 6 до 7,5 см. Но обращай внимание на ширину лацканов — все должно быть пропорционально.

Шарф, нагрудный платок, костюм **ROY ROBSON**
Поло **LACOSTE**
Туфли **a.testoni**
Портфель **ANTONIO BIAGGI**

СОБРАТЬ ВЕЩИ

Сумка должна вмещать ровно столько, сколько необходимо взять с собой.

32. МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ – определяющее слово для сумки заядлого путешественника. Жесткая основа сохранит вещи, а с помощью сквозного кармана ты наденешь ее на чемодан. И помни о размере: ручной багаж должен помещаться под сиденье в самолете.

33. ПОСЛЕ РАБОТЫ СРАЗУ В СПОРТЗАЛ? Купи модель, которая и выглядит прилично, и может вместить пару кроссовок.

34. ДА ЗДРАВСТВУЮТ КАРМАНЫ! Много карманов! Пусть их будет несметное количество, включая отделение для лэптопа, ключей и портмоне. Носи такую сумку за ручки или через плечо, на пристегивающемся длинном ремне.

Сумки:
сверху вниз
Baldinini
Lagerfeld
DIESEL

ЯРКИЙ УИКЭНД

Суббота — вовсе не повод одеться во что попало. Воскресенье тоже. Запомни несколько советов выходного дня.

35. ФАЛДЫ НЕЗАПРАВЛЕННОЙ РУБАШКИ должны быть чуть ниже карманов шортов или штанов. И не вздумай застегивать ее на все пуговицы!

36. МЕШКОВАТЫЕ ШОРТЫ давно вышли из моды. Твоя новая пара должна быть на несколько сантиметров выше колен. Но если ты считаешь, что не пришел в форму после зимы, придется ограничиться длиной ровно до коленной чашечки.

37. БУДЬ ПРОЩЕ. Это вовсе не означает, что ты должен вести себя как простак, но, избавившись от предрассудков, общаться станет определенно легче.

Шорты, футболка, шляпа **Barbour**
Рубашка **WOOLRICH**
Ремень **Tommy Hilfiger**
Мокасины **AIGLE**

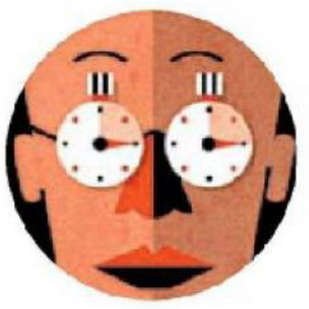
ТЕХНИЧЕСКИЕ ПОДРОБНОСТИ

То, во что ты одет, — только часть твоего имиджа.

38. СИНХРОНИЗИРУЙ контакты, календари и встречи через сервисы типа Google или iCloud, и они всегда будут под рукой.

39. МЕНЕДЖЕРЫ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ HootSuite или TweetDeck позволят просматривать все обновления в одном окне.

40. ЗАВЕДИ СЕБЕ ЯЩИК ДЛЯ МУСОРА и с помощью него заходи в интернет-магазины и на сайты со специальными предложениями.



41. ПРОВЕРЯЙ АККАУНТЫ своих соцсетей не чаще двух раз в день. Все новые мемы все равно не запомнишь.

Рубашки:
слева направо
CAMPUS
M&S
River Island
Marc O'Polo
CAMEL ACTIVE

НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

Пусть клетчатые рубашки свидетельствуют о твоей непринужденности, а не о дурном вкусе. Правильное сочетание цветов, крой и размер ворота — основополагающие хорошего выбора.

42. ИЗБЕГАЙ СЛИШКОМ КОНТРАСТНЫХ и темных расцветок этой весной. Останови выбор на светло-голубом, салатовом, сером.

43. ЧЕМ БОЛЬШЕ РАЗМЕР КЛЕТКИ, тем менее формально ты выглядишь.

44. ВЫГЛЯДЕТЬ РАССЛАБЛЕННО — хорошо, но только не из-за того, что твоя рубашка больше на два размера.

45. КЛЕТЧАТАЯ РУБАШКА привлекает много внимания, поэтому подбери брюки нейтрального цвета, например хаки. И пожалуйста, никаких экспериментов с полосатыми шортами!

46. КЛЕТЧАТЫЙ ПРИНТ — признак неформального стиля. Выбирай приглушенные цвета, чтобы не попасть впросак, если тебя занесет на прием.

БУДЬ КАК У СЕБЯ ДОМА

Даже по-домашнему удобные вещи могут быть стильными.

Трусы **WIN,** кардиган **River Island,** футболка **Marc O'Polo,** брюки **CAMEL ACTIVE,** кеды **River Island**

47. ТРУСЫ-БОКСЕРЫ могут быть абсолютно любых расцветок. Главное, чтобы они не выглядывали из-под одежды.

48. КАРДИГАН с объемным воротником хоть и выглядит весьма изощренно, зато отлично сочетается с любыми брюками.

49. СЕРАЯ ФУТБОЛКА может быть куплена даже на распродаже – все равно никто не заметит, что это вещь прошлого сезона.

50. НОВЫЕ БРЮКИ-ХАКИ могут отличаться от старых как минимум количеством карманов и их расположением.

51. СНИКЕРЫ на тонкой подошве из перфорированной кожи определенно лучше, чем просто белые кеды.

ЛЕТЯЩЕЙ ПОХОДКОЙ

Ощутимое облегчение после зимы принесет правильно подобранная модель кроссовок. Наступило время забыть о тяжелых ботинках из грубой кожи.

52. БЕЖЕВЫЕ КЕДЫ НА ТОНКОЙ ПОДОШВЕ выглядят ненавязчиво, поэтому подойдут под большую часть твоей одежды.

53. КОНТРАСТНЫЕ БЕЛО-ЧЕРНЫЕ КРОССОВКИ на тонкой подошве подойдут к поло.

54. СОЧЕТАНИЕ ФАКТУР в однотонных кроссовках — хороший способ выглядеть оригинально.

55. У ТРЕНИРОВОЧНОЙ ОБУВИ тоже есть тренды. Выбирай модели, которые годятся не только для беговой дорожки, но и для центральных улиц города. Оранжевый цвет тебе в помощь.

56. ОЛДСКУЛЬНЫЕ бело-синие кроссовки с вставками из нейлона отлично смотрятся с голубыми джинсами.

Кроссовки: сверху вниз
LACOSTE
NIKE
Reebok
LACOSTE
adidas

ИСКУССТВО СОБЛАЗНА

Если тебе не по душе яркие расцветки, оставайся серым кардиналом. Разнообразие фактур однотонной одежды только пробудит в твоей девушке желание прикоснуться.

57. СОЧЕТАЙ ТРИКОТАЖ И КОЖУ. Игра фактур всегда выглядит стильно.

58. ПРОСТОЙ ФАСОН РЕГЛАНА сыграет на руку, если на тебе дорогая кожаная куртка.

59. ЦВЕТНАЯ ПОДКЛАДКА из хорошей ткани часто является признаком качества.

60. КАЧЕСТВЕННАЯ МОЛНИЯ – первое, на что ты должен обратить внимание, выбирая верхнюю одежду.

Куртка **Marc O'Polo**
Реглан **G-Star RAW**

Джинсы: слева направо **Lee Campus River Island**

ЖИВИ БЫСТРО

Фабричные потертости могут выглядеть действительно натурально. Но есть несколько способов состарить свои новые джинсы самостоятельно.

61. ЧТОБЫ НОВЫЕ ДЖИНСЫ сидели так же удобно, как и любимые, затертые до дыр, просто набери полную ванну теплой воды и залезь туда прямо в обновке. После того как штаны намокнут, аккуратно сними и, не отжимая, повесь высыхать на балконе.

62. ПОТЕРТОСТИ НА КАРМАНАХ появляются через несколько месяцев регулярной носки. Не хочешь ждать? Опусти джинсы в воду и используй щетку, чтобы затереть складки.

63. ЕСЛИ ТЫ БЕРЕЖЕШЬ СВОИ ДЖИНСЫ, не стирай их в горячей воде и не используй функцию сушки в стиральной машине. Просто отожми и дай высохнуть самостоятельно.

ДЕЛУ ВРЕМЯ

По утрам и так приходится принимать слишком много решений. Пусть хотя бы выбор часов будет простым.

64. КЛАССИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ на кожаном ремешке, с белым циферблатом и золотой окантовкой избавит тебя от выбора часов на ближайшие десять лет. **Frédérique Constant Classic Manufacture**

65. СПОРТИВНЫЕ ЧАСЫ с неоновыми стрелками и ярко-оранжевым циферблатом — не самый подходящий вариант для деловых переговоров. Но как раз для ночных приключений и активного отдыха. **LUMINOX F-35 Lightning II**

66. ЧАСЫ НА СТАЛЬНОМ БРАСЛЕТЕ выглядят строго и внушают доверие. **Nixon The 51-30 Tide**

ДОСТОЙНАЯ ЗАМЕНА

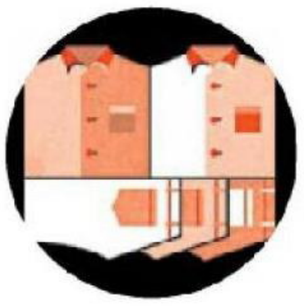
Если тебе надоели скучные базовые вещи, найди им яркую альтернативу.

67. ФУТБОЛКА может быть не такой уж скучной, если подобрать модель в мелкую полоску.
68. ЯРКИЕ БРЮКИ-ЧИНОС станут отличной альтернативой приевшимся синим джинсам.
69. ВЫБИРАЙ ЛЕТНИЙ КАРДИГАН из хлопка. Это стильно и удобно.
70. КЕПКА – важная стилистическая деталь. Носи модели с ровным козырьком, если у тебя правильный овал лица.

Джинсы,
футболка **Tommy Hilfiger**
Худи **DRAGON**
Бейсболка **CAPITA**
Кроссовки **Baldinini**

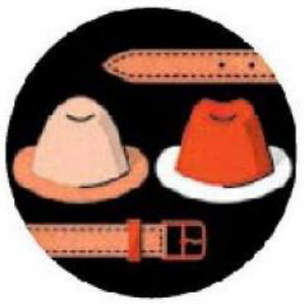
НАВЕСТИ ПОРЯДКИ

Упорядоченное пространство в шкафу сокращает твои сборы вполовину. Разве это не то, что тебе нужно?



71. ЧАЩЕ ВСЕГО ВЕЩИ подбирают по цвету. Расположи их на полках именно так.

72. ВЫБРОСЬ ВСЕ ВЕШАЛКИ ИЗ ПРОВОЛОКИ, повесь одежду на приличные плечики. Для рубашек, костюмов и пальто подойдут деревянные, для брюк – с прищепками.



73. ПОДВЕСНЫЕ ПОЛКИ в шкафу решат проблему с аксессуарами. Располагай ремни на одном уровне, головные уборы – на другом.

74. ГРУППИРУЙ ОБУВЬ по стилю – так ты сможешь быстрее найти нужную пару.

НАВЕДИ ПОРЯДОК

Освободи место в своем бумажнике для чего-то более ценного, чем прошлогодний трамвайный билет.

75. ВЫБРОСИ ВСЕ ЧЕКИ. Если тебе необходимо хранить информацию о расходах, установи на смартфон программу Genius Scan (iOS, Android). Она позволит тебе сканировать чеки и сортировать их по категориям (командировка в Бухалово, например).

76. ОЦИФРУЙ ВИЗИТКИ. Устал таскать с собой визитницу весом с чемодан? Скачай программу CamCard (iOS, Android), которая поможет тебе легко пополнять твой список полезных контактов.

77. ПОДКЛЮЧИ МОБИЛЬНЫЙ БАНКИНГ и перестань распечатывать чеки из банкоматов и губить амазонские леса.

78. КУПИ СЕБЕ НОВЫЙ БУМАЖНИК. К новым вещам люди обычно относятся с большим трепетом, чем к старым, и держат их в порядке.

ПОЛНОЕ СООТВЕТСТВИЕ

Пусть твой бумажник отображает его содержимое. Выбирай зеленый цвет.

79. ЦВЕТНОЙ КОШЕЛЕК, если он будет рельефным и однотонным, может стать частью твоего стиля.

Кошельки:
сверху вниз
DIESEL
Baldinini
ARMANI JEANS

ВОЙТИ В РАЖ

Один из самых простых способов создать настроение — подобрать правильный аромат.

80. ЗАПАХ СПОСОБЕН не только влиять на мнение окружающих о тебе, но и поднять твою самооценку.

81. ОТТЕНКИ ЛАВАНДЫ И ЦИТРУСА обладают успокаивающим эффектом, в то время как аромат мяты способен держать в тонусе на протяжении дня.

82. БРИТАНСКИЕ УЧЕНЫЕ УСТАНОВИЛИ: женщины находят более привлекательными тех мужчин, от которых хорошо пахнет.

83. РЕЗКИМИ АРОМАТАМИ следует пользоваться осторожно — они могут не только привлечь внимание, но и оттолкнуть.

Парфюмы: сверху вниз, слева направо
HE WOOD от **DSQUARED²**
DIOR HOMME COLOGNE
Orobianco 417
HONOUR от **AMOUAGE**
MY LAND от **TRUSSARDI**
LE MALE от **Jean Paul GAULTIER**
HOMMAGE à l'homme от **LALIQUE**

OMEGA De Ville Co-Axial Chronometer

ULYSSE NARDIN Maxi Marine Chronometer

JAQUET DROZ Grande Seconde

ZENITH EL PRIMERO Chronomaster Power Reserve

BREITLING Transocean Chronograph

ВРЕМЯ — ДЕНЬГИ

Инвестируй во время, и ты не опоздаешь ни на одну прибыльную сделку.

84. ЧЕРНЫЕ ЧАСЫ НА ЧЕРНОМ РЕМЕШКЕ подойдут мужчине любого возраста.

КАЧЕСТВО ПРЕЖДЕ ВСЕГО

Перед тем как купить новые часы, получи всего пять ответов, на вопросы, которые у тебя могут возникнуть.

85. КАКОЙ МЕХАНИЗМ ВЫБРАТЬ? Дорогие часы всегда механические, не кварцевые. Остальное зависит от мастерства производителя.

86. ЧТО ЭТО ЗА КОЛЬЦО ВОКРУГ ЦИФЕРБЛАТА? Оно называется "безель". Бывает не только декоративным, но и функциональным — поворачивается как по часовой стрелке, так и против нее.

87. ИЗ ЧЕГО СДЕЛАНО СТЕКЛО? Сапфировое стекло надежнее, чем любое другое, так как устойчиво к механическим воздействиям.

88. ЗАВИНЧИВАЕТСЯ ЛИ ЗАВОДНАЯ ГОЛОВКА? Это очень удобно, если ты не хочешь снимать часы перед походом в душ или бассейн.

89. ИЗ КАКОГО МЕТАЛЛА ЧАСЫ? Основные три металла — сталь, золото и титановый сплав. Сталь универсальна, золото — по-богатому, титановый сплав — самый легкий, прочный и подходит для тех, кто ведет активный образ жизни.

Ремни:
сверху вниз
Wrangler
LEVI'S
LEVI'S
DIESEL
LEVI'S

ПРИСТЕГНУТЬ РЕМНИ

Удачно подобранный ремень сможет поддержать не только твои штаны, но и имидж в целом.

90. УЗКИЙ РЕМЕНЬ должен быть оправдан шириной лацканов пиджака, галстука или минималистичными туфлями на тонкой подошве.

91. РЕМНИ КОРИЧНЕВОГО ЦВЕТА смотрятся лучше в сочетании с классическими голубыми джинсами.

92. ЧЕМ ГРУБЕЕ И МАССИВНЕЕ ПРЯЖКА РЕМНЯ, тем менее официально ты выглядишь. Помни: огромные пряжки давно вышли из моды.

93. ПОКУПАЯ НОВЫЙ КОЖАНЫЙ РЕМЕНЬ, проверяй его эластичность. Если он тянется слишком сильно — быстро потеряет вид, если не тянется вообще — будет неудобен в носке.

94. РЕМЕНЬ ПРАВИЛЬНОГО РАЗМЕРА застегивается на средние отверстия, а его запас составляет не более 20 см.

К ВЗЛЕТУ ГОТОВ

Выбирая даже классические "авиаторы", обращай внимание на детали. Их цвет, особенности формы и оправы сыграют решающую роль, когда ты наденешь очки на нос.

95. КОРИЧНЕВЫЕ ЛИНЗЫ в роговой оправе – вечная классика. Подбирай оттенок под цвет волос.

96. ОЧКИ В МЕТАЛЛИЧЕСКОЙ ОПРАВЕ подойдут как к строгому костюму, так и к потертой джинсе.

97. ФОРМА ОЧКОВ ДОЛЖНА ВЫДЕЛЯТЬСЯ. Авиаторы идут мужчинам с круглым овалом лица.

98. ЕСЛИ ТЫ ВИДИШЬ СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ БОКОВЫМ ЗРЕНИЕМ, это значит, что у тебя слишком узкие очки.

99. ОЧКИ В ОПРАВЕ, которая расширяется книзу, сбалансируют лицо с узким подбородком.

100. КАПЛЕВИДНАЯ ФОРМА очков подходит людям с узким и сердцевидным лицом.

Очки:
сверху вниз
POLICE
SUNDERSON
GUCCI
PORSCHE DESIGN
CARRERA
Ray-Ban

СВЕЖ, БОДР, НЕОТРАЗИМ

Свежесть и весна – это практически синонимы. И если ты хочешь, чтобы свежесть твоей кожи соответствовала свежести окружающей тебя весенней природы, достаточно продолжить этот синонимический ряд еще одним понятием – Алоэ Вера Био. Именно благодаря экстракту мексиканского алоэ вера био, который содержится в мужских средствах для ухода за кожей гаммы "Свежесть" от Yves Rocher, твой вид будет действительно цветущим.

Потому что Алоэ Вера Био – это просто симфония пользы: увлажняет, заживляет, успокаивает, очищает, защищает, укрепляет стенки сосудов, улучшает кровообращение, стимулирует процесс регенерации клеток кожи и даже предупреждает ее старение.

Учитывая, что гамма "Свежесть" включает в себя практически весь спектр косметических средств, которыми мужчина пользуется каждый день, от геля для бритья до геля для душа для тела и волос, каждый твой день будет начинаться с энергией Алоэ Вера Био. А значит, этой весной все тебе будет даваться легче – ведь никто и ничто не устоит перед напором свежести.

ПРЕДВЕСТНИК ВЕСНЫ

Как первоцвет из-под снега, 6 марта на украинские дороги выехал новый Renault Fluence... А если отбросить неподобающую мужскому изданию романтику, то новый Fluence стал динамичнее, агрессивнее, харизматичнее и, что немаловажно, технологичнее.

Новый двигатель с бесступенчатой коробкой передач последнего поколения CVT X-Tronic; система Renault R-Link – интегрированный планшет с 7-дюймовым сенсорным экраном, обеспечивающий быстрый и легкий доступ к навигации, мультимедиа и телефонии, а также установкам автомобиля; улучшенные системы безопасности и максимальный комфорт. Что еще нужно, чтобы встретить весну?

GANT И ДРУГИЕ

Классический дизайн в неожиданных цветах – такова формула идеального стиля от GANT. Базовые хитовые модели, но в новых смелых вариациях, современная классика с неповторимыми и узнаваемыми штрихами стиля GANT – комбинации цветов и материалов, изменение конструктивной части привычных моделей, неожиданные интерпретации привычных клише... Выглядеть элегантно, но при этом нетривиально поможет мужская обувь, представленная в сети мультибрендовых магазинов обуви и аксессуаров WALKER. Tommy Hilfiger, DIESEL, G-Star RAW, GANT, Armani Jeans и другие престижные бренды – ноги довольны, глаза радуются.

ПРИЯТНОЕ ЗНАКОМСТВО

Официальный дилер Volvo Car Corporation в Украине, автоцентр "Виннер Автомотив", представил горячую шведскую новинку — сверхсовременный кроссовер Volvo V40 Cross Country. Это четырехколесное воплощение надежной элегантности, созданное в лучших традициях Volvo, обладает динамичной внешностью и просторным и инновационным "внутренним миром".

В Украину Volvo V40 Cross Country поставляется с двумя версиями двигателя — бензиновой и дизельной. Впрочем, независимо от типа и мощности двигателя, Volvo V40 Cross Country гарантирует комфортную и безопасную езду в любое время года и на любом дорожном покрытии. Ведь это Volvo.

ВЕСНА В САДУ

Рецепт идеального весеннего уик-энда прост: прогулки в саду, совмещенные с возможностью посмотреть на свежем воздухе кино про любовь, послушать живую музыку, насладиться полезной едой от лучших киевских ресторанов, поиграть в пинг-понг и бадминтон, запустить воздушного змея, приобрести вещи из натуральных материалов на дизайн-маркете, всей семьей посетить мастер-классы от ландшафтных дизайнеров, скульпторов, кулинаров. И все это — с 19 по 21 апреля в киевском ботаническом саду им. академика Гришко в рамках дизайн-пикника от проекта "Просто-в-Месте".

Детям до 10 лет вход бесплатный.

Детальная программа и карта фестиваля: http://www.facebook.com/ProstoVMeste

ЧТО ГДЕ КУПИТЬ

adidas: Киев, ТРЦ Dream Town, пр. Оболонский, 1б
Armani Jeans: Киев, Walker, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12; Донецк, Walker, ТРЦ "Донецк-Сити", ул. Артема, 130
a.testoni: Киев, ТЦ "Мандарин-Плаза", ул. Бассейная, 6, 3-й эт.
Baldinini: Киев, ТВК "Глобус", Майдан Незалежности, 3-я линия; Одесса, ул. Дерибасовская, 15
CAMEL ACTIVE: Киев, ТВК "Глобус", Майдан Незалежности, 2-я линия;
CAMPER: Киев, Urban United, ТРЦ Dream Town, пр. Оболонский, 1б
DIESEL: Киев, ул. Крещатик, 46
GANT: Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12; Львов, пл. Мицкевича, 8
LACOSTE: Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Lagerfeld: Киев, ТВК "Глобус", Майдан Незалежности, 3-я линия; ТРЦ SkyMall, пр. Генерала Ватутина, 2т; Харьков, ТРЦ "Караван", ул. Героев Труда, 7
LEVI'S: Киев, ТВК "Глобус", Майдан Незалежности, 1-я линия; Луганск, ул. Котельникова, 3
Lee: Киев, Urban United, ТРЦ Dream Town, пр. Оболонский, 1б
Marc O'Polo: Киев, ТРЦ Dream Town, пр. Оболонский, 1б
MARKS & SPENCER: Киев, ТРЦ Dream Town, пр. Оболонский, 1б
MEXX: Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12; Днепропетровск, ТРК "МОСТ-Сити центр", ул. Глинки, 2
NIKE: Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Pepe Jeans: Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12; Донецк, ТРЦ "Донецк-Сити", ул. Артема, 130
Reebok: Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
River Island: Киев, ТРЦ Dream Town, пр. Оболонский, 1б
ROY ROBSON: Киев, ТВК "Глобус", Майдан Незалежности, 3-я линия
WIN: Киев, Ajour, ТВК "Глобус", Майдан Незалежности, 1-я линия
Wrangler: Киев, Urban United, ТРЦ Dream Town, пр. Оболонский, 1б
"ЛЮКСОПТИКА": адреса и телефоны на сайте www.luxoptica.ua

ПТИЧИЙ ПОЙМЕТ

Когда гуляешь с подругой по весеннему лесу, щебечет не только она. У кого самый красивый голос в наших краях, тебе рассказывает орнитолог Евгений Коблик.

1. СОЛОВЕЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ
(Luscinia luscinia)
Семейство дроздовых отряда воробьинообразных

Длина тела: 16–19 см

Окраска: рыжевато-оливково-серая

Песня: свистовые, щелкающие и рокочущие звуки

Встречается: в густых, тенистых древесно-кустарниковых зарослях недалеко от водоемов

2. СЛАВКА-ЧЕРНОГОЛОВКА
(Sylvia atricapilla)
Семейство славковых отряда воробьинообразных

Длина тела: 13–15 см

Окраска: буровато-серая; на голове у самцов черная "шапочка"

Песня: тихий говорок в сочетании с громким флейтовым свистом

Встречается: в зарослях на склонах тенистых оврагов и в лесах с густым подлеском

3. ВАРАКУШКА
(Luscinia svecica)
Семейство дроздовых отряда воробьинообразных

Длина тела: 14–16 см

Окраска: спинка оливково-серая, горло и зоб синие, окаймленные черной и рыжей полосами

Песня: состоит из щебечущих, щелкающих и свистовых трелей, среди которых можно различить "варак-варак-варак"

Встречается: возле водоемов — в ивняках и на заросших высокой травой лугах

4. САДОВАЯ КАМЫШОВКА
(Acrocephalus dumetorum)
Семейство славковых отряда воробьинообразных

Длина тела: 11–17 см

Окраска: буро-серо-оливковая

Песня: свистовые звуки, прерываемые треском "чек-чек"

Встречается: на берегах водоемов, в поймах, на заболоченных участках

5. ПЕВЧИЙ ДРОЗД
(Turdus philomelos)
Семейство дроздовых отряда воробьинообразных

Длина тела: 21–25 см

Окраска: верх серовато-коричневый; на светло-сером брюхе и груди отчетливо видны пестрины

Песня: состоит из свистов и трелей, которые иногда по созвучию передают так: "Спиридон! Спиридон!", "Чай пить! Чай пить!", "Выпьем! Выпьем!"

Встречается: в смешанных лесах, а также в тенистых оврагах

6. ЗАРЯНКА, ИЛИ МАЛИНОВКА
(Erithacus rubecula)
Семейство дроздовых отряда воробьинообразных

Длина тела: 15–16 см

Окраска: спина, хвост и крылья — оливково-серые, грудь, зоб и щеки — оранжевые

Песня: состоит из свистящих, журчащих и скрипучих звуков

Встречается: во влажных лиственных и смешанных лесах с густым подлеском

ИЛЛЮСТРАЦИИ: WHITE LION